"વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકની ૩૫મા વર્ષની ભેટ.

રસપિંડ ચિકિત્સા.

જીવનરસાયન પ્રવાહી, તે તૈયાર કરનાર રસગ્રંથીઓ અને રસપિંડો, તેની વધઘટ અને બગડવાનાં કારણો, લક્ષણો, નિદાન અને ચિકિત્સા.

Internal Secretions, their functions, diseased condition, causes, Symptoms, Diagnosis and Treatments.

કિંમત એક રૂપીઓ.

"વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકની ૩૫મા વર્ષની ભેટ.

રસપિંડ ચિકિત્સા.

જીવનરસાયન પ્રવાહી, તે તૈયાર કરનાર રસગ્રંથીઓ અને રસપિંડો, તેની વધઘટ અને બગાડનાં કારણો, લક્ષણો, નિદાન અને ચિકિત્સા.

Internal Secretions, their functions, diseased condition, causes, Symptoms, Diagnosis and Treatments.

લેખક:

ડૉકટર દયાશંકર ભાઈશંકર રાવળ,
એલ. સી. પી. એન્ડ એસ.

ઠેકાણું:—નવી સડક, ડભોઇ—(વડોદરા સ્ટેટ).

પ્રકાશક:

વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી,

તંત્રી:—"વૈદ્યકલ્પતરૂ" નં. ૭૪—રીચીરોડ, અમદાવાદ.

સંવત ૧૯૮૬. સને ૧૯૩૦.
પ્રથમાવૃત્તિ. પ્રત ૧૧૦૦.

કિંમત એક રૂપીઓ.

અમદાવાદ—" ધી ડાયમંડ જ્યુબિલિ " પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપી.



डोकटर पोपट प्रभुराम प्राणाचार्य.

L. M. & S., J. P.

અર્પણ પત્રિકા.

પ્રાણાચાર્ય ડૉકટર પોપટ પ્રભુરામ
જે. પી., એલ. એમ. એન્ડ એસ.
મુંબાઇ.

આપની આયુર્વેદની અનેકવિધ સેવા સુપ્રસિદ્ધ છે, આયુર્વેદની સેવા એ આપે પરંપરા બનાવી છે અને તેની પ્રગતિ માટે "આરોગ્ય" માસિક, પ્રભુરામ આયુર્વેદ કૉલેજ અને હમણાં હમણાં આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી સ્થાપીને આપે જે મહદસેવા બજાવી છે અને સાથે સાથે એલોપથીની ડીગ્રી મેળવી પૂર્વ અને પશ્ચિમની વૈદ્યક-વિદ્યાની એકવાક્યતા સાધી છે તથા આયુર્વેદના ગૌરવ અને માનખાતર મુંબાઇની મેડીકલ કાઉન્સિલ સામે ઝુંબેસ ઉઠાવી જશ મેળવ્યો છે તેમજ રાજદરબાર તથા જનસમાજમાં આપ જે માન ધરાવો છો તે પ્રત્યેની લાગણીથી પ્રેરાઇને આપને આ લઘુપુસ્તીકા સપ્રેમ અર્પણ કરી મને પોતાને યતકિંચિત કૃતકૃત્ય ગણું છું. આપે આ પુસ્તીકા વાંચીને અને માનનીય ડૉ. ધ્રુવને વંચાવીને તેમની પાસે પ્રસ્તાવના લખાવી મારા ઉપર ખાસ આભાર કર્યો છે અને મારા "વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિક માટે આ ભેટનું પુસ્તક લખી આપનાર ડૉ દયા-શંકરભાઈના પ્રયાસને આપે અને ડૉ. ધ્રુવે વધાવી લઈ આ ભેટની પસંદગીમાં મારો સાથ પૂરી મને આભારી કર્યો છે.

લી. કૃપાભિલાષી,
વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી.

પ્રકાશકનું નિવેદન.

"વૈદ્યકલ્પતરૂ" ની ૧૯૩૦ ની **રસપિંડ ચિકિત્સા** નામની આ ભેટ અનોખીજ ભાત પાડે છે. પંચમહાભૂતોનાં તત્વોનું બનેલું મનુષ્ય શરીર અમૂક સજીવ તત્વના સાત્મ્ય (સહકાર) ઉપર નભે છે અને વધે છે. આ તત્વને જીવનરસાયન તત્વ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. તેની રચના અને ક્રિયા ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્રનો વિષય છે. આ વિષય વૈદ્યો કે દાક્તરો વૈદ્યકના અભ્યાસમાં પડયા હોય છે ત્યારે તેમાં તેઓ પારાંગત થતા નથી પણ ધંધામાં પડયા પછી જેમ જેમ જરૂર પડે છે તેમ તેમ તેથી વાકેફ થવું પડે છે. દેશી વૈદાંમાં વાત, પિત્ત અને કફને પ્રાધાન્ય અપાય છે તેવુંજ પ્રાધાન્ય અંગ્રેજી વૈદાંમાં તેને મળતાં હોરમોન્સ, એનઝાઇમ્સ અને જીવનરસાયન તત્વો ઉત્પન્ન કરનારી ગ્રંથીઓને અપાયું છે. આવી બાબતો સમજી તો શકાય છે પણ સમજાવી શકાતી નથી એ તેનું રહસ્ય છે. દાક્તર દયાશંકર ભાઇશંકર રાવળ એક ઉત્સાહી ધંધાદારી છે અને તેમણે પાશ્ચાત્ય અને પૌર્વાત્ય વૈદાંમાં સારો પ્રવેશ કર્યો છે. પોતાના મનનું સમાધાન કરવા તેમણે જીવનરસાયન તત્વ એટલે રસપિંડ ચિકિત્સામાં ઉંડા ઉતરી પચાસેક ગ્રંથોનું મનન કરી તેનો નીચોડ (સાર) આપણને પીરસવા માટે જે શ્રમ લીધો છે તે જરૂર ધન્યવાદને પાત્ર છે. તેમણે કાંઈ બદલો લીધા વગર સેવાભાવે આ પુસ્તક લખી આપી આખા વૈદ્ય સમાજ ઉપર અને ખાસ કરીને અમારા ઉપર ઉપકાર કર્યો છે.

અમદાવાદ.
તા. ૨૦-૧૨-૨૯ } **વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી.**

પ્રસ્તાવના.

ગુજરાતી ભાષાની સમૃદ્ધિ બે પ્રકારે વધવાનો સંભવ છે. એક તો ગુજરાતની અંદર સમર્થ ટીકાકારો, ચિંતકો, કવિયો, નવલકથાકારો, વિગેરે પ્રકટી નીકળે અને તેથી સ્વતંત્ર સાહિત્ય પૂરૂં પાડે—કે જે સાહિત્ય બીજી ભાષાઓમાં વંચાવા માટે યોગ્ય ગણવામાં આવે. આ સમૃદ્ધિ બહુજ સ્પૃહણીય છે અને માતૃ ભાષાની સેવાનો એ જબરદસ્ત રસ્તો છે.

બીજી ભાષામાંથી નવું, વાસ્તવિક, સુંદર, લાભપ્રદ સાહિત્ય ઉંચકી લઈ તે ગુજરાતીઓ આગળ મૂકવું એ બીજી પંક્તિની સેવા છે અને તેથી આપણા અજ્ઞાન જનસમૂહને જગતની અંદર બીજી પ્રજાઓ શું કરી રહી છે, બીજી પ્રજાના કેવા પ્રયત્નો છે. જુદી જુદી દિશાઓમાં તેઓ ક્યાં સુધી લાંબું જોઇ, વિચારી કે ચાલી અગર તો દોડી શકે છે તેનો ખ્યાલ આપણી સંકુચિત મનોદશાવાળી આલમને આપવો એ આકાંક્ષા સિદ્ધ થાય છે.

એ ખરૂં છે કે આવી રીતિયે વિચારોની આપલે એક બીજી પ્રજામાં કરી શકાય છે અને એકજ ભાષાની અંદર દરેક પ્રકારનો ખોરાક, વિવિધ પ્રકારની વાનીયો, મનને ગમે તેવો પ્રસાદ ભૂખ્યો વાચક મેળવી શકે છે. ગુર્જર ભાષાને આવી રીતિયે સંપૂર્ણ કરવાનો દરેક પ્રયત્ન વધાવી લેવો જોઈએ અને તેવો એક પ્રયત્ન કરનાર ડૉ. દયાશંકર રાવળને અમે અભિનંદન આપીયે છીયે.

ડૉ. રાવળનો વિષય વૈદ્યકીય છે અને તેથી વૈદ્યકસાહિત્યમાં આ ગ્રંથ એક મ્હોટી ખોટ પૂરી પાડે છે એમ કહેવામાં બાધ નથી. આપણું સંસ્કૃત વૈદ્યક શાસ્ત્ર બહુજ જીર્ણ છે-તેના સિદ્ધાન્તો જો કે બહુજ ગંભીર છે પરન્તુ છેલ્લાં સો વર્ષમાં પાશ્ચાત્ય ભૂમિમાં આ શાસ્ત્ર એટલું બધું વિસ્તારિત દશાને પામેલું છે અને મનુષ્ય વ્યાધિને

સમજવાને એટલીબધી મહેનત તે ભૂમિમાં થઈ છે કે મનુષ્યજીવનમાં થતા શારીરિક ફેરફારો સમજવા માટે તેની મદદ બહુજ ઉપયોગી થઈ પડે તેમ છે. શરીરની અંદર રહેલી કેટલીક પેશીઓ એટલીબધી દેહધારણને માટે જરૂરની હશે એ આપણે માટે નવાઇ સરખું લાગશે. પરન્તુ હાડકાંની વૃદ્ધિ, મનુષ્યની અંદર રહેલી ત્વરા શક્તિ, જુસ્સો, સ્ત્રી અને પુરૂષની ભિન્ન પડતી પ્રકૃતિઓ, જ્ઞાનશક્તિ, વિચારશક્તિ, પુરૂષાર્થ કે કલીબપણું, બીકણપણું કે બહાદુરપણું એ ગુણો આ પેશીમાં રહેલા તત્ત્વોને આભારી છે. એ જ્ઞાન ઇન્દ્રિવિજ્ઞાનશાસ્ત્રનું છેલ્લામા છેલ્લું અને બહુજ તાજું પ્રકરણ છે એ હવે સર્વમાન્ય થઈ પડ્યું છે.

પેશાબમાં સાકર જવાનું દર્દ અમુક તત્ત્વની ગેરહાજરીને લઇને છે અને તે તત્ત્વ ચાલુ આપવાથી એ સાકરમા તદ્દન ઘટાડો થઈ જાય છે એ શોધ આ જ્ઞાનની એક અદ્વિત્તિય વિજયપતાકા છે એ ચોક્કસ માની શકાય. ડૉ. દયાશંકર રાવલે આ જ્ઞાનનો પરિચય આયુર્વેદમાં હતો એમ સ્થાપન કરવાની જે હિમ્મત બતાવી છે તેને માટે તેમને શાબાશી આપી શકાય; પરન્તુ પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન માટે આપણે અર્વાચીન ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓને મસ્તક નમાવવું પડશે એ નિઃસંદેહ છે.

શરીરનું આયુષ્ય વધારવા અને અખંડ યૌવન કાયમ રાખવા બ્રહ્મચર્ય ઉપરાંત જે જીવનતત્ત્વોની વાર્તા ડૉ. રાવલે કહી છે તે સ્તુતિપાત્ર છે. આ બધી શોધો આપણને એમ બતાવી આપે છે કે તાજું દૂધ, તાજાં ફળો, તાજી વનસ્પતિઓ અને શુદ્ધ જીવન એ દીર્ઘાયુના જબરદસ્ત થાંભલા છે અને તેથી પૂર્વ આયુર્વેદ અને અર્વાચીન વૈદ્યકશાસ્ત્રનું હસ્તમિલન ડૉ. રાવલે આ ગ્રંથથી કરાવવામાં જે શ્રમ લીધેલો છે તે આપણા ગુર્જરવિભાગને માટે અત્યંત સમયોચિત થશે.

જી. દુર્લભ ધ્રુવ.



વિહંગાવલોકન.

પ્રભુની પ્રભૂતા સકલ જગત્માં દૃષ્ટિગોચર થાય છે. અખિલ બ્રહ્માંડમાં તેની બુદ્ધિપ્રભાના ચમકારા જણાય છે. જ્યાં જ્યાં નજર ફરે છે ત્યાં ત્યાં વિભૂવરના ચમત્કારના દૃષ્યો જણાય છે. આકાશના હીરાની કણિકા જેવા તારલાને પ્રથમ ચક્ષુએ જોવામાં આવે તો કેવો આનંદ પ્રકટે છે? પ્રભૂની સકલ સૃષ્ટિમાં માનવી સર્વથી અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ માનવીની કાયામાં રહેલ આત્મા જ્યારે સ્વયંજ્યોત ભૂલીને માયામાં ફસાય છે ત્યારે ઉપાધી રૂપ દસ્ય જગત્માં ફેરા ખાય છે. માનવીની ચક્ષુઓ કુદરતી દેખાવો જોઇ જોઇ કેળવાઇ જાય છે ત્યારે તેને પ્રથમના જેવી મોહકતા સૃષ્ટીના પદાર્થમાં જણાતી નથી. સુંદર ખીલેલાં પુષ્પોને પ્રથમ જોતાં જ જે લાગણી થાય તે અનંત વખત જોયા પછી થતી નથી.

આવી વિભૂવરની સૃષ્ટિમાં માનવ શરીર વળી અદ્ભૂત ચમત્કૃતીનો નમૂનો છે. તે શી રીતે જન્મે છે? તે શી રીતે બાલ્ય, યૂવા અને વૃદ્ધા અવસ્થામાં પસાર થઇને મર્ણ ધર્મને શરણ થાય છે તે જાણવું તે ઘણું જ અદ્ભૂત છે; અને તેથીએ વળી વધારે અદ્ભૂત માનવીની અંદર રહેલ અવયવો છે. આ સઘળા અવયવોને જે જીવન રસાયન પ્રવાહી ગતીમાં મૂકે છે અને જે રસપિંડો આ જીવન રસાયન પ્રવાહી બનાવે છે તેનું જ્ઞાન તો વળી વિશેષ અજાયબી ઉત્પન્ન કરનાર છે.

આ રસપિંડના જ્ઞાનનો ખાસ આધાર પાશ્ચિમાત્યોના પ્રયોગો ઉપર છે એટલું જ નથી પણ આપણા પૂર્વાચાર્યોએ પણ આ સિદ્ધાંતો પ્રમાણે જ પોતાનો આયૂર્વેદ રચ્યો છે. આટલું પ્રથમ જાણવામાં આવતાં જ આશ્ચર્ય ઉદ્ભવશે અને પાશ્ચિમાત્યો જે પ્રયોગો કરી રહ્યા છે તે ફક્ત આપણા પૂર્વાચાર્યોના સિદ્ધાંતોનું

પુનરાવર્તન જ કરી રહ્યા છે; આવીજ પ્રણાલી આયુર્વેદ માટે બની છે. આયુર્વેદે પ્રથમ રસપિંડનું જ્ઞાન બતાવ્યું અને તેના ઉપરથી ગેાગજ્ઞાન આગળ શેાધખેાળ વડે પ્રાપ્ત થયું પરન્તુ આપણે તેના પ્રતી બેદરકાર રહેવાથી આ અવનતીની ઘેાર ગર્તામાં ગબડી પડેલા છીએ. જેમ કેળવાએલ આંખ ચમત્કાર પામતી નથી તેવી જ રીતે આ ગેાગના જ્ઞાન તરફ થયું છે અને પરિણામે આ નવા સુધારા પ્રતિ લક્ષ દેારાયું છે. આ પુસ્તીકામાં પાશ્ચિમાત્યેાની દૃષ્ટિથી રસ-પિંડનું સંપૂર્ણ વર્ણન કરવામા આવશે અને તેના જ્યાં જ્યાં લગતા પ્રયેાગેા આયુર્વેદમાં હશે ત્યાં ત્યાં તેનું સાત્મ્ય બતાવાશે અને તે ઉપરથી ગેાગના પ્રયેાગેા કેટલા બંધબેસતા છે તે પણ જણાવાશે. આવા નાના પુસ્તકમાં તેનું સંપૂર્ણ વર્ણન થઇ શકે નહીં પરન્તુ જ્યાં સુધી બની શકશે ત્યાં સુધી ખુલાસાવાર લખવા પ્રયત્ન કરીશ. અંગ્રેજી શબ્દેાના ગુજરાતી શબ્દેા લખવા ઘણાજ કઠીન પડે છે અને તેમાંએ વળી આવી કઠીન બાબતને ગુજરાતીમાં ઉતારવી ઘણીજ મુશ્કેલ જણાય છે. આ બધેા વાંક છે કેળવણીનેા; કારણ હાલની કેળવણી તપાસીએ તેા આપણને નિરાશાજ ઉત્પન્ન થશે. નિશાળે ભણતા બ્રાહ્મણના બાળકેા વેદાધ્યયન છેાડે છે, વાણીયાના પુત્રેા વૈસ્યવૃત્તિ ત્યજે છે, સુનાર ઘડવાનું ત્યજે છે, સેાની પેાતાનેા ધંધેા છેાડે છે, દરજી શીવવાના કામને તિલાંજલી આપે છે, મેાચી જોડા શિવવાનું ઇચ્છતેા જ નથી અને ખેડૂત ખેતી તજે છે. આવી રીતે ભણતાં બાળકેા પેાતાનું છેાડવાની ઇચ્છા કરે છે અને પારતં-ત્ર્યતાની બેડી પહેરવા ઉદ્યુક્ત થાય છે. નેાકરીની પેદાશ; જાતિધર્મનેા લેાપ, અને શિષ્ટાચારનેા લેાપ થવાથી બરબાદી થાય છે. આવી રીતે કેળવાએલ વ્યક્તિ બુદ્ધિથી દૂર હેાય છે. આપણું શું તે સમ-જાતું નહીં હેાવાથી અને આપણી વિદ્યાનેા અખૂટ ખજાનેા કેવેા છે તેનું અજ્ઞાનજ આપણને પાશ્ચાત્યેા તરફ દેારે છે. હજારેા વર્ષથી આયુર્વેદની ઇમારત ઉપર આક્રમણેા થયા કરે છે પરન્તુ ઋષીમુ-

નીઓએ એવા તો ઉંડાં મૂળ નાખેલાં છે કે તે ઇમારત ડગતી જ નથી તેથી હવે તો આ કેળવણીનો મોહ છોડીને રાષ્ટ્રીય કેળવણી તરફ જ વળો.

આ વિહગાવલોકનમાં મારે એક પ્રથમજ અગત્યનો ખુલાસો કરવાની જરૂર છે; અને જો તેમ ન કરૂં તો તો નગુણોજ ગણાઉં. મારા વૈદ્ય બાંધવો અને નિર્દોષ ખોરાક લેનારાઓ તરફથી પ્રથમ જબ્બર ટિકા થવાનો ભય રહે છે. શરીરના રસપિંડોના બગડવાથી થતા રોગોની ચિકિત્સા રસપિંડોના સત્વથી ઘણેખરે ભાગે પાશ્ચિમાત્ય લોકો કરે છે અને શરીર ઉપર થતા તમામ ફેરફારો આ રસપિંડોમાં થતા ફેરફારને આભારી છે; તેથી તે ફેરફારનું બારિક અવલોકન કરી પ્રયોગો દ્વારા રસપિંડોના સત્વો તૈયાર કરવામાં આવ્યાં છે અને તેવાં દરદોની દવા તરિકે આવાં સત્વો વાપરવામાં આવે છે. જાનવરોના જુદા જુદા રસપિંડોમાંથી આ સત્વ બનાવે છે. આ સત્વો લેવાથી બે દોષ નડે છે; એક તો આપણે પ્રાણીજન્ય દવા વાપરીએ છીએ અને બીજું આપણા સુખના માટે બિચારાં નિર્દોષ પ્રાણીઓ હણાય છે. આ બે મુદ્દા બરાબર ન સમજાય તો આ પુસ્તક નિરઉપિયોગી ઠરે અને હું પાપનો જ ભાગીદાર બનું. વાંચક, જરા વિચાર કર, શાન્ત થા અને થોભી જા અને મારૂં આ એક જ વચન યાદ રાખ કે આ પુસ્તિકાનો આશય શુદ્ધ અને નિર્મળ એવું યોગશાસ્ત્ર તેના તરફ વાળવાનો છે એટલે ગમે તેવા અરૂચિકર શબ્દો આવે તો પણ ધૈર્ય ધરી આ પુસ્તિકા પૂર્ણ વાંચી જઇશ તોજ ઉપકાર થશે. અંગ્રેજી દવામાં પ્રાણીજન્ય દવાઓ છે અને તેથી વિજ્ઞાનની દષ્ટિ દોષિત કરી ટીકા જરા પણ કરીશ નહીં.

આયુર્વેદમાં સુશ્રુતાચાર્યે જણાવ્યું છે કે આ સૃષ્ટિમાં મનુષ્યના ઉપયોગ માટે સઘળું બનાવ્યું છે. વળી આપણે સારી આલમના માનવી જોઇએ. ગણ્યા ગાંઠયા હિન્દુઓ શિવાય લગભગ

અધ્યાય પ્રાણી વર્ગના ખોરાક ઉપર રહે છે એકલું જ નહીં પણ રાત્રે દિવા પાસે ગરોળીને જોશો તો તે પણ નાના જંતુથી પેટ ભરે છે. વાઘ, સીંહ, વરૂ અને ઘણા પશુ પક્ષીઓ પણ નાના જીવડાં ખાઈ રહે છે. ઉપનિષદમાં વર્ણન આવે છે કે આ સૃષ્ટિમાં અન્ન અને આત્મા બેજ છે. આત્મામાં અન્ન છે અને અન્નમાં આત્મા છે. આપણું શરીર અન્ન છે અને આપણે તે શરીરમાં આત્મા રૂપે છીએ. આપણું શરીર દેખી વાઘના મોઢામાં પાણી આવે અને મચ્છીને જોઈ માનવીના મોઢામાં પાણી આવે. એવી રીતે સકલ સૃષ્ટિમાં શરીરો તે ખોરાક છે અને તેમાં રહેલ તે આત્મા છે. આત્મા મન રૂપે થઈ સૃષ્ટિ રચે અને સૃષ્ટિની માયા સાથે ફસાય એટલે માયા રૂપિ બાહ્ય જગત્ સાથે સંબંધ ધરાવતું આ શરીર તેને ધારણ કરવું જ પડે અને તે ધારણ કરેલ શરીર નિભાવવા બીજું શરીર ખાવું જ પડે. હવે માનવની હોજરી તે તો બીજા પ્રાણીની ઘોર થઈ. આ હકીકત ધ્યાનમાં લેતાં અને સકલ સૃષ્ટીની ઘટમાળ જોતાં એક એકનું જીવન એક બીજાને આશરે જ છે. પ્રાણીનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવો તે પાપ માની મહાન્ પુરષોએ ત્યાગ કર્યો અને અનાજ ખાવાનું શરૂ કર્યું. અનાજ એ વનસ્પતિની દુનિયાનો જીવ છે એટલે અનાજ ખાવું તે પણ પાપ સમજી ફળનો અહાર સ્વીકાર્યો. ફળો પણ બીજવાળાં છે અને બીજ તે જીવનમય છે તેથી ફળનો ત્યાગ કરી સૂકાં પાન ઉપર રહ્યા. પાનમાં જીવ રહે છે તેથી પાણી ઉપર જીવન ટકાવતા. પાણીમાં અનંત જીવો છે તે સાબીત થવાથી ઋષીઓ હવા ભરખી જીવતા. હવામાં પણ અનંત સુક્ષ્મ જીવો છે તેથી આખરે થાકી નિર્વિકલ્પ સમાધી સાધતા અને બ્રહ્મમાં મળી જતા. આવા ઋષી મૂનિઓએ પોતાના પૂનિત ગ્રંથોમાં પણ કેટલાંક દરદોની ચિકિત્સા ખાસ પ્રાણીના ભાગોથી આપી છે તે હકીકત ખરી હશે? આપણે સુશ્રૂત આયુર્વેદમાં જે વાંચીએ છીએ તે પોતાનું જ લખેલું કે

પછવાડેથી કોઇનું ઘૂસાડેલું તે સાબીત કરવું પડે. આવા અહીંસાવાદી આવી ચિકિત્સા લખે ખરા? હા. પ્રથમ તેઓએ વૈદકજ્ઞાન શોધી કાઢ્યું અને જે જે વખતે મનુષ્ય માટે યોગ્ય જણાયું તે તે તેઓએ સંગ્રહી લીધું. આ પ્રાથમિક શોધખોળમાં તેમણે પ્રાણીના અમુક અવયવો અમુક દરદમાં વાપરવા માટેનું જ્ઞાન અનુભવ્યું અને તેથી દરદો મટાડવાની ચિકિત્સા લખી. પછી જેમ જેમ શરીર શોધતા ગયા અને વૈદક વિષયમાં આગળ વધતા ગયા તેમ તેમ યોગવિદ્યા પ્રાપ્ત થઈ અને છેવટે તેનાથી શરીર નિર્મળ કરવા લાગ્યા. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે રસપિંડ ચિકિત્સાને બધી બાજુએ ટેકો મળે છે અને તે આયુર્વેદના મત પ્રમાણે સપ્રમાણ છે ખરી.

સુશ્રુતના ચિકિત્સાસ્થાનના અધ્યાય ૨૬ ના વાજીકરણતંત્રના પ્રકરણમાં શ્લોક. ૧૧,૧૫,૧૬,૧૭,૧૮ અને ૨૩ વાંચીએ તો જરૂર જણાય છે કે નપુંસકતા દૂર કરવા વૃષણ ખાઓ, વીર્ય પીઓ અથવા તેવા પ્રયોગો કરો પણ શારીરિક સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરો. આ શિવાય માંસાહાર તો ઘણાખરા ઠેકાણે સુશ્રુત તેમજ બીજી સંહિતાઓમાં પણ જણાય છે. આ ઉપરથી આ ચિકિત્સા માન્ય થાય છે. આપણે બહુ ઉંડા આ વિષયમાં ઉતરીએ તેના કરતાં મારી એકજ વિનંતી છે અને તે એકે આ પુસ્તક ધ્યાન દઈ પૂરેપુરૂં વાંચી પછી જે શંકા થાય તેનું નિવેદન કરવું. પાશ્ચિમાત્યોની શોધ આ રસપિંડોના સત્વો આપવાની છે તેવી જ રીત આયૂર્વેદની પણ છે અને યોગશાસ્ત્રમાં તો ફક્ત કુદરતી શરીર શોધનનાજ પ્રયોગો છે તો તે સઘળાનું યોગ્ય વિવરણ હવે પછીના પૃષ્ટોમાં થશે.

આ પુસ્તીકામાં શરીરના રસપિંડોનું જ્ઞાન, તેના જીવન રસાયન પ્રવાહીની ક્રિયા અને શરીર સાથેનો સંબંધ, તેનાથી થતાં દરદો અને તેની સારવાર પાશ્ચિમાત્ય, આયુર્વેદિક અને યોગની દષ્ટીથી આપવામાં આવશે તે પ્રત્યે સુજ્ઞ વાંચક વર્ગ યોગ્ય નજરથી જોશે.

પ્રથમ જ્યારે હું વૈદકશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કૉલેજમાં કરતો હતો તે વખતે આ રસપિંડો વિષે મેં બહુ જ થોડું જાણેલું. પછી પ્રેક્ટીસમાં પડતાં દરદોના નિદાનની મુસ્કેલી અને સારવાર માટે ફાંફાં મારવા પડતાં તેથી એમ જણાયું કે જે કેળવણી કૉલેજમાં લીધી છે તે અપૂર્ણ છે. આમ ધારી દરેકે દરેક બાબતોના પુસ્તકો ખરીદ્યાં અને વાંચ્યા. તેમાં ચાલુ જમાનામાં Internal Secretion and Endocrine Glands વિષે સાંભળ્યું અને પછી તે વિષના પુસ્તકો મેં એકત્ર કર્યા. જેમ જેમ મેં પુસ્તકો વાંચ્યાં તેમ તેમ મને યોગ્ય લાગ્યું તે તે મેં ઉતારી લીધું અને તે ઉતારો તે આ પુસ્તક છે એટલે આ વિષય ઉપર ઓછામાં ઓછા પચાસેક પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરી આ નોટ ઉતારી છે તે આજે વાંચક સમક્ષ મુકુ છું અને સાથે સાથે સર્વે લેખકોનો આભાર માનું છું.

ઉપરના વર્ણન ઉપરથી સમજાયું હશે કે આર્યોએ વૈદકના વિષયની શોધખોળમાં ઘણો જ ઉત્તમ ફાળો આપ્યો છે અને પૂર્વે જે શોધખોળ કરી છે તે તે તેમણે શાસ્ત્રીય રીતે જ કરી છે અને તેમણે યોગને વૈદકનું અંગજ ગણ્યું છે. પૂર્વે ગ્રીક અને અંગ્રેજ પ્રજાએ પણ શોધેલું કે અમૂક ગ્રંથીઓ આપવાથી દરદ મટે છે તેમજ બીજી પ્રજા પણ આ ચિકિત્સામાં માનતી હતી. એટલે આ સર્વમાન્ય ચિકીત્સા તો છેજ, છતાં પણ વાંચક, તું રસપિંડથી થતાં દર્દોમાં રસપિંડના સત્વો વાપરે તેના કરતાં તો યોગના પ્રયોગ કરે તો જ સારૂં. જે ચીજને આપણે ભ્રષ્ટ માનીએ, જેમાં ધર્મ અને નીતિનો લોપ થાય, તે પ્રણાલી તરફ વળીશ જ નહિ. કૉડલીવર ઑઇલ જેવી બનાવટને ઠેકાણે માંખણ અથવા કોપરાનું ઘી વપરાય છે તો પછી મચ્છીનું તેલ વાપરી ભ્રષ્ટ થઇશ નહિ.

આ પુસ્તકનો હેતુ એવો નથી કે આમાંની બનાવટો વાપરવી. જો તેમ બને તો આ પુસ્તક એક પાપ પ્રણાલીનું જ પોષક બને છે. પરંતુ આ પુસ્તકનો આશય એજ છે કે રસપિંડનું સાત્મ્ય

હોય તોજ જીવન ટકે છે. અને તેવું સાત્મ્ય રાખી જીવન ટકાવવાના અખતરા ઉપરથી સાબીત થાય છે કે જે જીવન રસાયન પદ્ધતી છે તે વાત, પિત્ત અને કફનું જ રૂપાન્તર છે. અને પાશ્ચાત્યો ધીમે ધીમે પ્રયોગો દ્વારા તે પદ્ધત્તિનો બીજી રીતે અંગીકાર કરતા જાય છે.

આ પુસ્તકમાં વાત, પિત્ત, કફની રીતને Internal Secretion ની પદ્ધતી સાથે સરખાવી છેવટે શાસ્ત્રીય ચીકીત્સા આપવામાં આવી છે.

ડભોઇ
ઠે. નવી સડક.
તા. ૧૪-૧૨-૨૯.

દયાશંકર ભાઇશંકર રાવળ.
મેડીકલ પ્રેકટીશનર. L. C. P. & S.



આ પુસ્તકમાં વપરાયલા શબ્દો.

રસગ્રંથી—Glands having ducts.

રસપિંડ—Ductless Glands.

જીવન રસાયન પ્રવાહી—Internal Secretion.

ઇડા-પીંગળા—Sympathetic Nerves.

ઇડા-પીંગળા સ્વતંત્ર—Autonomic Sympathetic Nerves.

પ્રતીનીધી ચિકિત્સા—Substitution Therapy.

પરીશિષ્ટ ચિકિત્સા—Supplimentary Therapy.

સત્વ—Extract.

શારીરિક નિશાની—Physical Symptoms.

સ્તન્ય ગ્રંથી—Mammary Glands.

સાત્મ્ય—Level.

રક્તસંચાલકયંત્ર—Circulatory System.

અંડાશય—Ovaries.

વ્યાપાર—Metabolism.

ચામડી નીચેના તંતુઓ—Subcutaneous tissues.

અમ્લ—Acid.

વ્યમ્લ—Alkaline.

તૈજસ —
1. જીવન રસાયન પ્રવાહી.
2. a chemical substance that attracts other .secretion produced by other Glands.
3. a power to sustain.

ડભોઇ,
તા. ૧૪-૧૨-૨૯
ઠે. નવી સડક.

દયાશંકર ભાઇશંકર રાવળ,
મેડીકલ પ્રેકટીશનર, L. C. P. & S.

અનુક્રમણિકા.

	વિષય.	પૃષ્ઠ.

રસપિંડ ચિકિત્સા.

પ્રકરણ ૧ લું.

પ્રવેશ.

રસપિંડ ચિકિત્સામા જે દરદો રસપિંડના બગડવાથી થાય છે તેનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે અને રસપીંડમાંથી તૈયાર થતી દવાઓથી જે સારવાર કરવામાં આવે છે તેને રસપીંડ ચિકિત્સા કહે છે. આ ચિકિત્સા નવી નથી. અંધશ્રદ્ધાથી ભૂત-પ્રેતના બહાના નીચે અને ચમત્કારીક રીતે પાશ્ચિમાત્યો આ રીતે અમુક દરદોની સારવાર કરતા હતા. વખત જતાં વિદ્વાન્ લોકોએ આ બાબત ઉપર શોધ-ખોળ કરવામાંડી અને વધારે પ્રકાશ પાડવામાંડયો. વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ અખતરાકરી બગડેલા રસપિંડોની ક્રિયાની અસર ઉપર મહેનત કરવા માંડી; ડૉકટરોએ તેનાં ચિન્હો એકત્ર કર્યા અને કેમિસ્ટોએ રસાય-ણીક રીતે પ્રથઃકરણ કરી સત્વો તૈયાર કર્યા. આવા સહકારથી આ વિદ્યા અસ્તિત્વમાં આવી છે.

હવે આપણે તપાસીએ કે રસપિંડ એટલે શું ? મનુષ્યનું શરીર બનેલું છે તેમાં જુદી જુદી જુદા જુદા રંગની વસ્તુઓ છે એટલુંજ નહીં પણ જેમ ઘડીઆળ અનંત ચક્રોનું બનેલું છે તેમ માનવ શરીર પણ એક યંત્રની માફક ઘણા અવયવોનું બનેલું છે. આ શરીર તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં હોય ત્યારે આ બધા અવયવો બરાબર કામ કરે છે. ફેફસાં શ્વાસ લેછે, આંતરડાં પાચન ક્રિયાનું કામ કરે છે, હૃદય લોહીનું સ્ફુરણ કરે છે અને મગજ બરાબર કામ કરે છે. શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા માટે તેમાં તૈજસ પદાર્થની જરૂર છે. આ

તૈજસ પદાર્થ તે શું તે સમજવું જરૂરનું છે. શરીરમાં જુદી જુદી ગ્રંથીઓ છે. આ ગ્રંથીઓ બે પ્રકારની છે. એક પ્રકારની ગ્રંથીઓને નલીકા હોય છે. આ નલીકા વાટે તે ગ્રંથી પોતે તૈયાર કરેલું પ્રવાહી શરીરના ઉપયોગ માટે અમુક ભાગને પુરૂં પાડે છે. દાખલા તરીકે લીવર, પેન્ક્રીઆસ, ટેસ્ટીકલ્સ–વૃષણો વિગેરે. બીજી જાતની ગ્રંથીઓને નલીકા નથી પણ આ જાતની ગ્રંથીઓ પોતે તૈયાર કરેલ પ્રવાહી લોહી વાટે શરીરમાં ફરવે છે. આ પ્રવાહી તે તૈજસ પ્રવાહી છે કે જેને અંગ્રેજીમાં Internal secretion કહે છે, અને જેની સમજુતી માટે આ પુસ્તકમાં લખાયું છે તેને આપણે જીવન રસાયન પ્રવાહી કહીશું. કારણ આ પ્રવાહી ઉપર શરીરના તૈજસ (livelihood) ઓજસ, શક્તિ, ધૈર્ય અને બહાદુરીનો આધાર છે. આ પદાર્થ બુદ્ધીપ્રભાને ટકાવે છે. આ ઉપરાંત Lever યકૃત, Testicles વૃષણ, Ovary ફળવાહીની, Pancreas પાચક રસપિંડ વિગેરે કેટલાક પિંડો એવા છે કે જેને નલીકા છે અને તે નલીકાવાટે પ્રવાહી મોકલે છે અને બીજું જીવન રસાયન પ્રવાહી પણ તૈયાર કરે છે.

જે રસપિંડોને નલીકા છે તેવા રસપિંડોને આપણે રસગ્રંથીઓ કહીશું અને જે રસપિંડોને નલીકા નથી તેને આપણે **રસપિંડો કહીશું** (Ductless Glands). જેને નલીકા છે અને જે રસપિંડ અને રસગ્રંથી બન્નેનું કામ કરે છે તેને આપણે બન્નેનું કામ સાથે કરે છે તેવા નામથી સંબોધીશું.

લીવર નામની ગ્રંથી છે તે રસગ્રંથી અને રસપીંડ બન્નેનું કામ કરે છે. **જીવન રસાયન પ્રવાહી એટલે આ રસપિંડો જે પ્રવાહી તૈયાર કરે છે તે.** આ પ્રવાહી લોહીમાં મળી શરીરની જીવનશક્તિને ટકાવે છે તેથી તેને આપણે જીવન રસાયન પ્રવાહીનું નામ આપીશું.

શરીરમાં બે પ્રકારની ગ્રંથીઓ છે તે સ્પષ્ટ થયું અને તે પોતામાં પ્રવાહી ઉત્પન્ન કરે છે. તે પ્રવાહી જીવનને ટકાવે છે; આ

વાત પણ સમજાઈ. હવે આ પિંડો બગડે અને કુદરતી કામ કરતા હોય તેમાં ફેરફાર થાય તો શરીરની તંદુરસ્તી બગડે છે. શરીરમાં જે રસપિંડો અને રસગ્રંથીઓ છે તેમાંની કોઇ પણ બગડે તો બીજી રસગ્રંથીઓ અને રસપિંડોને અસર કરે છે. આ પિંડો અને ગ્રંથીઓનું સાત્મ્ય હોય છે. તેમાં એક પ્રવાહ એવો વહે છે કે જીવન ટકે છે. આ પ્રવાહ તે આપણું ઓજસ, તેજસ અગર ધાતુ. હવે કોઇ પણ પિંડ અગર ગ્રંથી બગડે તો તેને ખાસ ચિન્હો હોય છે. થાયરોઇડ નામનો રસપિંડ બગડે તો મીક્સ-ઇડીમા અને ક્રેટીનીઝમ નામનાં દરદો થાય છે. થાયમસ નામનો પિંડ યુવાવસ્થા થતાં લગભગ અસ્ત થયા જેવોજ રહે છે. જો તે રહેતો યુવાવસ્થા મોડી આવે. આવા ચિન્હો ઉપરથી વિજ્ઞાન શાસ્ત્રી-ઓએ દરેક રસપિંડની ક્રિયાઓ નક્કી કરી તેનાં ચિન્હો શોધી કાઢયાંછે અને દરેક રસપિંડમાંથી સત્વો તૈયાર કરી દરદની સારવારમાં તેને વાપરે છે.

આ રીત બ્રાઉન સીકવાર્ડ નામના એક ગ્રહસ્થ પછી વધારે ચોકસ પાયા ઉપર શોધખોળ તળે મુકાઇ છે. બ્રાઉન સીકવાર્ડ પોતે વૃદ્ધ હતો તેથી તેણે વ્રષણનું સત્વ પોતાનામાં દાખલ કર્યું અને તેથી તેને નવયુવાની પ્રાપ્ત થઈ હોય તેવું જણાયું. તેણે પોતાનો અખતરો બહાર પાડયો. આ અખતરા ઉપર શોધખોળ ચાલી અને ટલોડી બર્નાડ અને બીજા ઘણા વિદ્વાનોએ શોધ ચલાવી. આખરે આ રસ-પિંડોના પ્રવાહી વધવા અને ઘટવાના એ પ્રથક પ્રથક ચિન્હો ગોતી કાઢયાં અને તેથી થતાં દરદોની સારવાર તેના સત્વથી કરી. આપણા મત પ્રમાણે શરીરમાં ધાતુ વધે તો શું ચિન્હો થાય અને શરીરમાં ધાતુ ઘટે તો શું ચિન્હો થાય તેવું જ છે. આપણા સુશ્રુતાચાર્યના વાજીકરણ પ્રયોગોમાં વ્રષણનો ઉપયોગ કર-વાનું કહ્યું છે. આ વ્રષણનો ઉપયોગ પોતાની બુદ્ધિથી બ્રાઉન સીક-વાર્ડે કર્યો અને તેના ઉપર શોધ ચાલી અને વૈદક શાસ્ત્રમાં અત્યારે

જબરૂ પરિવર્તન થયું છે. ઘણી શોધખોળ થઇ રહી છે અને દરદો નક્કી કરી તેનાં સત્વો પણ તૈયાર થઈ ગયાં છે. ત્યારે આપણા સુશ્રુતાચાર્યે જે શોધ પોતાના પુસ્તકમાં લખી તે ત્યાંને ત્યાંજ રહી અને આપણે તો પાછા નિંદ્રામાં અને ઉદરપોષણની ઘટમાળમાં પડયા.

ક્ષયમા ફેફસાં બગડે છે તો ફેફસાંના તત્વો શરીરમાં દાખલ કરવાં, આંતરડાં બગડે તો તેમ કરવું, બરોલ વધે તો તેનું સત્વ આપવું. તે ખોરાક વધારે પચાવે છે. આવી ઘણી શોધો ચાલી રહી છે. અને વાંદરામાંથી રસપિંડો કાઢી તેના સત્વો તૈયાર કરી યૂવા પ્રાપ્ત કરવા આજે યૂરોપ પગભર થઈ ગયું છે.

રસપિંડ ચિકિત્સા પદ્ધતિની શરૂઆત શરીરમાંથી ઓછા થતા જીવન રસાયન પ્રવાહીને પુરૂંપાડવામાંથી થઈ છે. જેનું પ્રવાહી ઓછું થાય તેનું સત્વ આપવાથી તે ખોટ પુરી પડી રહે. વીર્ય ઓછું થઈ શરીરમાં કમતાકાત આવે અને સંઢતા આવે તો વૃષણનું સત્વ આપવું અને છેવટે સુશ્રુતાચાર્યે તો વિર્યનું પાન કરવાનું પણ જણાવ્યું છે. આ સારવારની રીત તો બીજી સારી રીતના અભાવે છે. આ રસપિંડોને સુધારવા માટે યોગમાં સારામાં સારાં આસનો બતાવ્યાં છે તે અને બીજી શુદ્ધિની ક્રિયા બતાવી છે તે આચરવામાં આવે તો આ પદ્ધતિ જરૂર નાબુદ થશે. જેમ પાશ્ચિમાત્યો આ પ્રયોગો ઉપર છે તેમ આપ સદ્ગૃહસ્થો આ પુસ્તિકાના યોગના પ્રયોગો જરૂર અજમાવો અને દરદો મટે છે કે નહીં તે જણાવો તો મારા ઉપર મહદ્ ઉપકાર થશે. આ પાશ્ચિમાત્ય શોધનાં પરિણામો સારાં નથી આવ્યાં છતાં પણ કેટલાંક તત્વો જેવાં કે એડ્રીનલીન કલોરાઈડ અને પીચ્યુટ્રીન વિગેરે શરીરમાં લોહીનો વધારો કરવા માટે અને માંસપેશીઓને વિસ્તૃત કરવા માટે વપરાય છે. સ્રીના ગર્ભાશયની ગ્રીવા વિસ્તૃત કરવા પીચ્યુટરી નામના રસપિંડના પાછલા ભાગનું સત્વ પિચ્યુટ્રીન નામનું આવે છે તે વપરાય છે અને તુરત ગ્રીવા વિસ્તૃત થઈ બાળકનો પ્રસવ થાય છે. તેવીજ રીતે ખૂટતી

ખોટ પૂરી પાડવા માટે વૃષણ, લીવર, અંડાશય, પીચ્યુટરી, સ્તન્ય-ગ્રંથી અને આંતરડાંની ગ્રંથીઓનાં સત્વો અપાય છે. મગજ અને તેના જ્ઞાનતંતુઓની ખોટ પુરી પાડવા તેનાં સત્વો પણ વપરાય છે. જો આ રીત બુદ્ધિપૂર્વક આચરવામાં આવે તો જરૂર આશ્ચર્યજનક પરિણામો આવે અને જો બધા વિજ્ઞાનીઓ, પ્રાણાચાર્યો અને રસાયણીઓ એકત્ર થાય અને પરિણામો જાહેર કરે તો જરૂર અચંબો ઉપજાવનારૂં પરિણામ આ વિજ્ઞાન ઉત્પન્ન કરશે.

પાશ્ચિમાત્યો પ્રાણીજન્ય ખોરાક લેછે તેથી તેઓને બાધ નથી, પરન્તુ કદાપિ કોઇ અનાજ ઉપર રહેનાર હોય તો તેને માટે તો યોગના પ્રયોગોનો રસ્તો ખુલ્લો છે. પાશ્ચાત્ય રીત ઘણીજ નિર્દય અને અમાનુષિ છે. માટે વાંચક તું જરૂર મારા પ્રયોગો અજમાવજે. માનવીનું શરીર નાશવંત છે તેને અમર કરવાનો રસ્તો નથી પણ દીર્ઘ જીવી કરવાનો રસ્તો આ પાશ્ચિમાત્યોએ રસપિંડની ચિકિત્સા ઉપર શોધી કાઢયો છે, જ્યારે આપણા ઋષી મુનીઓએ આ પ્રયોગો પ્રાણીજન્ય ગ્રંથીઓ વાપરવાના કરી જોયા અને છેવટે તેમને એમ જ જણાયું કે આ રીત કરતાં બીજી જરૂર કોઈ સારી રીત દીર્ઘાયુષિ થવાની હોવી જોઇએ. તે ઉપરથી તેમણે યોગવિદ્યા શોધી કાઢી છે અને આ વિદ્યા પણ આ રસગ્રંથીઓને તંદુરસ્ત કરવા માટેજ છે.

પ્રકરણ ૨ જું.

જીવનરસાયન પ્રવાહી.

વાંચક! ગયા પ્રકરણમાં આપણે થોડું ઘણું રસપિંડ વિષે જાણ્યું, હવે વધારે ઝીણી દૃષ્ટીથી તેનું વિવેચન કરીએ. આયુર્વેદની જે વાત, પિત્ત અને કફની પ્રણાલી છે તે આ રસપિંડની ક્રિયા સમજવાથી

બરાબર સમજાશે. સુશ્રુતાચાર્યે જે પિત્તનું વર્ણન કર્યું છે અને તેના પાંચ ભાગ પાડયા છે તે બરાબર છે. પિત્ત બરોલ, લીવર, દષ્ટી, ત્વચા, પક્વાશય અને આમાશયમાં રહે છે. આ બધી રસગ્રંથીઓ નથી પણ બરોલ તે રસપિંડ છે. આ ગ્રંથીઓ એવું જીવન રસાયન પ્રવાહી તૈયાર કરે છે કે જે લોહીમાં મળી રાસાયનિક ક્રિયા કરે છે. એક ગ્રંથીનું પ્રવાહી લોહીમાં મળતાં બીજી ગ્રંથી તેનું કામ બરોબર કરે છે. આજ સુધી એવી માન્યતા હતી કે મગજ અને તેના સ્નાયુઓ શરીરનો મુખ્ય વ્યાપાર ચલાવે છે પણ પ્રયોગો ઉપરથી સાબીત થયું છે કે તેમ નથી. **જ્યારે ગર્ભાશયમાં શરીર બંધાવા માંડે છે ત્યારે સહુથી પછવાડે મગજ બંધાય છે.** આ વખતે શરીરનો વ્યાપાર કોણ ચલાવે છે એ કોઇને સવાલ ઉત્પન્ન થતો નથી. આ વખતે જે જીવનના ફેરફાર થાય છે તે આ પ્રવાહી વડેજ થાય છે. આપણે લીંબુ કે આંમલી દેખીએ છીએ ત્યારે મોઢામાં પાણી આવે છે તે આ પ્રવાહીના આકર્ષણથીજ આવે છે. મુખમાં સ્વાદિષ્ટ પદાર્થ દાખલ થતા પહેલાં મોઢામાં પાણી ભરાય છે. આજ સુધી આપણે ઇન્દ્રીય વિજ્ઞાનશાસ્ત્રમાં એમજ ભણ્યા છીએ કે આ ક્રિયા Nervous systemના આધારે બને છે પરન્તુ તેમ નથી. હોજરીમાં રસ ઝરે અને ભુખ લાગે, આંતરડાંમાં ડીઓડીનમના પડમાંથી રસ ઝરે અને છેવટે પેન્ક્રીઆસ પણ પોતાનો રસ ઠલવે. આ બધું શાથી બન્યું? બધો ભાર જ્ઞાનતંતુ ઉપર નાખવો પાલવે નહી. રસપિંડો અને રસગ્રંથીઓનું જીવન રસાયન પ્રવાહી લોહીમાં મળતાં એવું ઓજસ તૈયાર કરે છે કે તે ઓજસના પ્રભાવેજ આ બધું બને છે. આપણે બીડી પીએ છીએ. છોડી દેવાથી .જેને બંધાણી લોકો "તલપ" કહે છે તે ઉદ્‌ભવે છે. આ–"તલપ" એટલે શું? જીવન રસાયન પ્રવાહી આ પદાર્થથી ટેવાય છે તેથી તે તેની માગણી કરે છે તેજ તે "તલપ." જો બીડી ના પીએ તો તેનું ઝેર લોહીમાંથી નાબૂદ થાય છે. પરિણામે "તલપ" લાગતી નથી. આટલા ઉપરથી

સમજાયું હશે કે વાત, પિત્ત અને કફની પ્રણાલી જેટલી સહેલી છે તેટલી નથી પણ તે વિષય ગહન છે.

જીવનને ટકાવી રાખવા શરીરના બધા અવયવો સંપથી કામ કરે છે અને એક બીજા ઉપર આધાર રાખે છે. એક અવયવમાંથી બીજા અવયવમાં જે સંદેશો જાય છે તે કાંઇ જ્ઞાનતંતુને લઇને નથી પણ આ શક્તિનેજ આભારી છે. આ ઉપરથી સમજાયું હશે કે આ પિંડ અને ગ્રંથીઓ એક જાતનું પ્રવાહી તૈયાર કરે છે. તે પ્રવાહી લોહીમાં મળે છે અને શરીરના અવયવોને કાર્યકુશળ બનાવે છે. આ પ્રવાહી તેજ ખરૂં જોનાં સંદેશવાહક છે. અને આ વિજ્ઞાન જો વધારે મજબુત થશે તો જરૂર વૈદક વિદ્યામાં જબરૂં પરિવર્તન થશે અને આખરે પાશ્ચિમાત્યોને પણ વાત, પિત અને કફનો સિદ્ધાંત સ્વિકારવો પડશે.

ઓ! ઋષિ, મુનિઓ! ઓ આર્યો તમો કેટલા બધા પ્રખર વિદ્વાન્ હતા અને અમો તમારા સંતાનો કેટલાં નિઃસત્વ અને નિર્માલ્ય છીએ કે તમારા લખાણને પણ સમજતા નથી. આવો દિવ્ય વારસો હોવા છતાં અમે તો તન, મન અને ધન તેમજ ધર્મની પરતંત્રતામાં સડયા કરીએ છીએ. જગતમાં મહાન્માં મહાન્ પ્રજાઓ જે પ્રયોગો દ્વારા સિદ્ધ કરતી જાય છે તે આપ તો કયારનું સિદ્ધ કરી અમને સોંપતા ગયા છો છતાં અમે તે તો સમજતાજ નથી!!! હરિ. હરિ.

જીવન રસાયન પ્રવાહી—રસપિંડ અગર ગ્રંથી એવું પ્રવાહી તૈયાર કરે કે જે લોહીમાં મળવાથી બીજા અવયવોને ગતિમાં મૂકે તેમજ જીવન ટકાવે તે પ્રવાહીને આપણે જીવન રસાયન પ્રવાહી કહીશું અને જે ગ્રંથીઓ આવું પ્રવાહીજ ફક્ત તૈયાર કરે છે અને જેની હયાતી બીજા કોઇ કાર્ય માટે શરીરમાં નથી તે ગ્રંથીઓને આપણે રસપિંડ અથવા રસગ્રંથીઓ કહીશું.

આવી ગ્રંથીઓ અગર પિંડોના બે ભાગ પાડવાનું કારણ

આગળ કહેવાઇ ગયું છે. જેને નલીકા હોય છે તે રસગ્રંથી અને જેને નલીકા નથી તે રસપિંડ. આ પ્રવાહી શરીરની આંતરિક એકદિલી બરાબર જાળવે છે અને જીવન ટકાવે છે. દાખલા તરીકે પેન્ક્રીઆસની ગ્રંથી બગડે તો તે પોતાનું પ્રવાહી લોહીમાં બરાબર મોકલી શકે નહી. આ પેન્ક્રીઆસમાં બે પ્રકારનું કર્મ છે. તે રસગ્રંથી અને રસપિંડનું કામ કરે છે. નલીકા વાટે તે એવું પ્રવાહી આપે છે કે જે ખોરાકમાં મળી અન્ન પચાવે છે અને લોહીમાં તે એવું પ્રવાહી આપે છે કે તે લીવર પાસે પોતાનું સાકર એકત્ર કરવાનું કામ બરાબર કરાવે છે. હવે જે ખોરાકમાં મળે છે તે કફ અને લોહીમાં મળે છે તે પિત્ત છે. આ પિત્ત વધે તો લોહી દુષિત કરી પ્રમેહ ઉત્પન્ન કરે અને કફ વધે તો રસ, રક્તને દુષિત કરી પિશાબ વાટે બગડેલ પદાર્થ કાઢે. આ સિદ્ધાંત સુશ્રુતના અભ્યાસીથી અજાણ્યો નથી. વાત, પિત્ત અને કફના પ્રકરણ ૧૧ મામાં સ્પષ્ટવર્ણન છે, તેમજ દરેક ડૉકટર પણ જાણે છે કે પિત્ત પોતાનું સાકર એકત્ર કરવાનું કામ ઓછું કરે તો સાકર શરીરના કામમાં ન આવતાં વધેલી સાકર પિશાબ વાટે બહાર નિકળે છે અને તેથી મધુપ્રમેહ થાય છે અને શરીર કૃષ બને છે. પિત્તના ક્ષયના અને કફના કોપનાં ચિન્હો પ્રમેહના પ્રકરણમાં ઘરવૈદાંમાં પણ વૈદ્ય શ્રી જટાશંકરભાઇએ આપ્યાં છે તે બરોબર આ જીવન રસાયન પ્રવાહીના બિગાડને મળતાંજ છે. જો પેંક્રીઆસ કાપી કાઢવામાં આવે તો તે લોહીમાં જીવનરસાયન પ્રવાહી આપી શકે નહીં તેથી લીવર પોતાનું સાકર એકત્ર કરવાનું કામ છોડી દેછે. પરિણામે સાકર પેશાબ વાટે જાય છે અને મધુપ્રમેહ થાય છે. આ ઉપરથી સમજાયું હશે કે પેન્ક્રીઆસ પણ એક રસપિંડ અને ગ્રંથી છે. આ પ્રવાહી બીજા અવયવને ઉત્તેજીત કરી ગતિમાં મૂકે છે અને આ પ્રવાહી બીજા સમુહની ગ્રંથીઓના પ્રવાહીને તેનું કામ કરતાં અટકાવે છે. જેવી રીતે કે "પ્લેસેન્ટા" નામના અવયવનું સત્વ આપીએ તો સ્તન્ય ગ્રંથીઓ

દુધ પેદા કરતી અટકે તેથી આ પ્રવાહીના બે કૃત્યો થયાં છતાં પણ તેવા પ્રવાહીનું ઇલાયદુ નામ આપી ગોટાળામાં પડવા કરતાં તેના કૃત્યનું વર્ગીકરણ કરી રસપિંડોનું વર્ગીકરણ કરવું સારૂં.

આ જીવનરસાયન પ્રવાહી ઉત્પન્ન કરે છે તે ગ્રંથીઓ અને પિંડો શરીરની અંદરના ભાગમાં રહે છે તે વિષે જાણવું ઠીક થઇ પડશે.

આંત્રીક પિંડો અને ગ્રંથીઓ—શરીરના મુખ્ય રસપિંડો થાયરોઇડ, પીચ્યુઇટરી, સુપ્રારીનલ્સ છે. દરેક રસપિંડ પોતાના સમુહનું ખાસ કામ શરીરમાં બજાવે છે અને એવું રસાયનિક પ્રવાહી ઉત્પન્ન કરે છે કે જીવન વ્યાપારમાં ખાસ ભાગ ભજવે છે અને જીવન વ્યાપારને સમાંતર રાખે છે. પ્રયોગોથી આ સાબીત થાય છે. ગ્રંથીઓ કાઢવાથી, ગ્રંથીઓના સત્વો દાખલ કરવાથી, આ ગ્રંથીઓનાં સત્વો મુખ વાટે, ચામડી વાટે અને ફસ વાટે શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. થાયરોઇડમાં કસર પડી હોય તેવા વખતે ક્રેટીનીઝમ, મીક્સ–ઇડીમા વિગેરે દરદો થાય છે તેમાં તેના સત્વો મુખ વાટે આપવાં ઠીક પડે છે. મુખ વાટે દવા લેવા કરતાં ચામડી વાટે લેવાથી વધારે સારી અસર થાય છે. સુપ્રારીનલનું સત્વ રક્તવાહિનીઓને સંકોચે છે; થાયરોઇડનું સત્વ લોહીના દબાણને ઓછું કરે છે અને પીચ્યુઇટરીનું સત્વ ગર્ભાશયને સંકોચે છે.

આ રીતે આંતરિક ગ્રંથીઓનાં સત્વો વૈદક–વિદ્યામાં વપરાય છે. આ ગ્રંથીઓનાં સત્વો ampules એમ્પ્યુલ્સમાં ભરેલાં ઓલાઇવ ઓઇલમાં મેળવી તૈયાર આવે છે.

આપણે ઉપર જોઇ ગયા છીએ કે રસપિંડનું પ્રવાહી બીજા રસપિંડના કાર્યને ઉત્તેજન આવે છે અથવા અટકાવી દેછે. આ રીતે બે ક્રિયાઓ થઈ, એક ઉત્તેજક અને બીજી વિઘાતક. આવીજ રીતે જ્ઞાનતંતુઓની પણ બે ક્રીયાઓ છે. એક ઉત્તેજક અને બીજી વિઘાતક. જ્ઞાનતંતુને અને રસપિંડના પ્રવાહીને સંબંધ છે. જે જ્ઞાનતંતુને સંબંધ

છે તેને આપણે ઇડા–પિંગળા સમૂહ કહીશું (Sympathetic). આના બે ભાગ છે. એક સ્વતંત્ર autonomus અને બીજો ઇડા–પિંગળા વિભાગ. સ્વતંત્ર વિભાગના સ્નાયુઓ ત્રીજી, સાતમી અને નવમી 9th Cranial Nerve ખોપરીમાંથી નીકળતી નસો સાથે સંબંધ ધરાવે છે તેમજ પહેલી ત્રણ સેક્રલ નસો સાથે સંબંધ રાખે છે. બરડાની કરોડના અંકોડાની બાજુએ આવેલ ગ્રંથીઓ સાથે તે સંબંધ રાખતી નથી. ઇડા–પિંગળા સમૂહની ગ્રંથીઓ સુષુમ્ણા નાડી Spinal cord માંથી નીકળતા આગળ અને પાછળના તંતુનો જ્યાં સંબંધ થાય છે ત્યાં સંબંધ રાખે છે. આ બન્ને વિભાગનાં કર્તવ્યો એક બીજાથી વિરૂદ્ધ છે. ઉપર લખેલ બન્ને જ્ઞાનતંતુના ભાગ ઉપર રસપિંડના પ્રવાહીની ખાસ અસર છે. એડીનલીન નામનું સત્વ ઇડા પિંગળા વિભાગને ઉત્તેજીત કરે છે અને પીચ્યુઇટરી નામનું સત્વ સ્વતંત્ર ઇડાપિંગળા વિભાગને ઉત્તેજે છે. પેન્ક્રીઆસની ગ્રંથી ઉપર થાયરોઇડ અને પિચ્યુઇટરી અંકુશ રાખે છે. આ ઉપરથી સમજાય છે કે આ જ્ઞાનતંતુઓના ઉપર આ રસપિંડોનું પ્રવાહી કાબુ ધરાવે છે. જો કે વર્ણન ઘણુંજ ટુંકુ છે છતાં પણ વિચાર કરવાથી સ્પષ્ટ થશે.

ઉપરના વર્ણન ઉપરથી સમજાયું હશે કે શરીરની જીવનશક્તિનો સઘળો આધાર રસપિંડો ઉપર છે. રસપિંડોને વધારે સારી રીતે સમજવા હવે આપણે આગળ વધીએ. શરીરમાં રસપિંડો કેટલા છે તેનું વર્ગિકરણ કરી, પ્રથક પ્રથક તપાસીએ તો ઠીક.

રસપિંડોનું વર્ગિકરણ.

૧. જ્ઞાનતંતુ અને મગજમાં:—
   a. ક્રોમેફીન ટીસ્યુ.
   b. હાયપોફીસીસ–સેરીબ્રાઇ.

૨. ગળામાં:—
   a. થાયરોઇડ.
   b. પેરાથાયરોઇડ.
   c. થાયમસ.

૩. આંતરડામાં:—

a. પેન્ક્રીઆસ.

b. નાના આંતરડાના અસ્તરના પીંડો.

૪. જનન અવયવોના:—

a. ગોનેડસ-gonads. વૃષણ વિગેરે.

b. આંતરિક પિંડો. Internal Bodies (adrenals)

ઉપરનું વર્ગીકરણ જો કે બરોબર નથી છતાં પણ આપણે સગવડતાની ખાતર એકે એકે તપાસીએ તો રસપિંડોનો ખરો ખ્યાલ આવી શકે.

વૈદક શાસ્ત્રમાં રસપિંડોનાં સત્વો કેટલાંક દરદોની સારવાર માટે વપરાય છે અને કેટલીક બનાવટો એમને એમ ખાત્રી કર્યા વગર વપરાય છે તેથી જો આ પ્રક્રિયાના સિદ્ધાંતો જાણવામાં આવે તો અંધજ્ઞાન કહેવાય નહીં.

હવે આપણે રસપિંડોમાં થતા ફેરફારથી દરદના કારણોને તપાસીએ:—

૧. રસપિંડોમાં જ્યારે તેનું પ્રવાહી ઓછું બને અગરતો તે રસપિંડ નાબુદ થયો હોય તેવા વખતે આ પદાર્થ શરીરમાં દાખલ કરવાની રીતને આપણે "સબસ્ટીટયુશન થેરેપી" કહીશું. એટલે કે તે પ્રતિનિધિ ચિકિત્સા ગણાય.

૨. પરિશિષ્ટ ચિકિત્સા:-ટુટતા પ્રવાહીની વૃદ્ધી.

૩. વિજ્ઞાન ચિકિત્સા-Physiological Therapy.

૪. પ્રયોગસિદ્ધ ચિકિત્સા-Empirical Therapy.

રસપિંડોનાં સત્વો આપવાનો આધાર ઉપરના ચાર ભાગમાં વ્હેંચાયલા નિયમો ઉપર છે. વાંચક, હવે આપણે ચાલો તપાસીએ કે આ સત્વોનો કેવો ઉપયોગ થાય છે ? બધા રસપિંડોમાં થાયરોઇડ

નામનો રસપિંડ મુખ્ય છે અને તેથી તેનોજ દાખલો લઇએ. જ્યારે આ પિંડમાં ન્યૂનતા થાય છે ત્યારે આ પિંડન સત્વો વપરાય છે. આ સત્વની માત્રા બરોબર સિદ્ધ કરેલી છે તેથી તેનું શું પરિણામ આવશે તે પણ સિદ્ધ થઇજ ગયું છે. તેનો બ્હોળો ઉપયોગ સર્વત્ર થવા લાગ્યો છે તેમજ એમ પણ થવા લાગ્યું છે કે તેના બદલે હવે ધાતુ અને વનસ્પતિની દવા પણ વપરાય છે. જે લોકો આવાં સત્વ વાપરે છે તેઓ પણ ગોટાળામાં પડે છે અને પરિણામે વનસ્પતિ અગર ધાતુઓ વાપરે છે. મારો સ્વાનુભવ એવો છે કે જીવન શક્તિ કાંઇ મરેલ પદાર્થમાંથી કાઢેલ સત્વો આપતાં નથી પણ જો શરીરમાં રહેલા જીવન્તપિંડોને તેવાં સત્વોથી સતેજ કરવા કરતાં તેને હવા, પાણી, ખોરાક, અને યોગાસનોથી સુધારવામાં આવે તોજ જીવન દીર્ઘ બને છે. અમારા ઋષીઓ પણ પ્રાણીજન્ય ગ્રંથીઓ વાપરવા ભલામણ કરે છે પણ આખરે તેમને સમજાયું કે આ પાપ છે તેથી તેમણે બીજી રીત શોધી કાઢી જે યોગાભ્યાસના નામથી ઓળખાય છે. આયુર્વેદ રત્ન છે, તેના સિદ્ધાંતો ગૂઢ છે; સમજવા કઠીન છે. ક્યાં આપણી અલ્પ મતિ અને કયાં અગાધ જ્ઞાન ? આગળના ઋષિઓ લખતા અને યાદ રાખતા થોડું અને તે થોડા ઉપરથી સમજતા વધારે. વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રિધાતુ ઉપર શરીરનાં દરદોનો અને તન્દુરસ્તીનો આધાર મૂકી દીધો, પરન્તુ વાત એટલે વાયુ નહીં. પિત્ત એટલે યકૃતમાં રહેલું પિત્ત નહીં તેમજ કફ એટલે છાતીમાંથી નીકળતું બલ્ગમ તેમજ શ્લેષ્મ પણ નહીં. વાત, પિત્ત અને કફ તે આ રસપિંડોના પ્રવાહીજ છે. આ વિષય ઘણોજ ગહન છે. સમજવાથી એમજ થશે કે આજે આપણે વાત, પિત્ત, અને કફને સમજીજ શકતા નથી. જે આયુર્વેદ ભાર દઇને દરેક દરદમાં પ્રથમજ ખોરાક ઉપર દરદનો આધાર રાખે છે, પછી વિહાર અને વ્યાયામ ઉપર આધાર રાખે છે, છેવટ શુચિપણાને નિવેદન કરી પછી ટુંકામાં વાત, કે પિત્ત અગર કફ ઉપર જાય છે તે

સિદ્ધાંત સાચો છે. વાત એટલે એકલી નર્વસ Nervous સીસ્ટમ sestem નહીં. આ વિષય આ રસપિંડનું વિજ્ઞાન સમજાયા પછી આપોઆપ સમજાય તેવો છે છતાં પણ તેના ઉપર સ્વતંત્ર વિચાર દર્શાવવાનો મારો મત છે જે પ્રકરણ અગીઆરમામાં દર્શાવેલ છે. હવે મૂળ વિષય ઉપર આવીએ. જો થાયરોઇડ નામના પિંડમાં ન્યૂ-નતા થાય તો ક્રિટીનીઝમ નામનું દરદ થાય છે અને આ દરદમાં જો થાયરોઇડનું સત્વ આપવામાં આવે તો તે ન્યૂનતાને પૂર્ણ કરે છે. તે દાખલા ઉપરથી પ્રથમ સિદ્ધાંત સમજાયો હશે. જ્યારે મીક્સ-ઇડીમા બીજા વિભાગને પૂરો પાડે છે. જ્યારે થાઇરોડમાં ન્યૂનતા આવે છે ત્યારે દરદી પ્રથમ ટાઢ વાયાની વધુ ફરીયાદ કરતો આવે છે તે વખતે જો થાયરોઇડનું સત્વ આપીએ તો તે દરદીને ટાઢ વધારે વાય છે. આવે વખતે જ્યારે આપણને એમજ જણાય કે તેને થાયરોઇડ ન્યૂનતા નથી છતાં પણ આપણે આપીએ તો તે ત્રીજા સીદ્ધાંતથી અને તે એકે રૂધીરાભિસરણ વધારે કરવાની ઇચ્છાથીજ; અને જો રૂધીરાભિસરણ વધે તો ગરમી થઇ ટાઢ ઉડે. આ ત્રીજો સિદ્ધાંત પૂરવાર થયો.

હવે આપણને વિજ્ઞાન કર્મની માહીતી ના હોય અને જો આપણે આ પિંડનું સત્વ આપીએ તો આપણને પ્રયોગોનો અનુભવ હોવો જોઇએ અને તેથી થતાં પરિણામો તે ચોથા વિભાગના સિદ્ધાંતમાં જાય છે. આવા વખતે આપણે શું કરીએ છીએ ? દરદીને થતાં સઘળાં ચિન્હો એકત્ર કરીને આપણે અમૂક સમૂહના ચિન્હોને એક નામ આપીએ છીએ અને તે નામ આપીએ ત્યારે એમજ સમજાય કે આટલાં આટલાં ચિન્હો જે દરદમાં હોય તે દરદ આ છે. દાખલા તરીકે આપણે "સ્નાયુજન્ય નબળાઇ" લઇએ. જો રસપિંડ પ્રવાહી ઓછું હોય તો કાંઇ શારીરિક નિશાની જણાતી નથી પરન્તુ દાક્તર તે રસપિંડનું સત્વ આપે છે અને તેની અસરની રાહ જુએ છે. આ રીત જોકે બેહુદી છે છતાં પણ આ રસપિંડોનાં

સત્વો ઝેરવાળી અસર ઉપજાવતાં નથી કારણ જ્યારે આપણે મિશ્રીત પિંડોના સત્વો (Pluriglandular) આપીએ છીએ ત્યારે જરૂર એવાં દરદો સુધરે છે કે જેમાં દરદી આપણને ન સમજાય તેવા ચિન્હો બતાવતો હોય, અને બીજી દરેક સારવાર નિષ્ફળ નીવડી હોય. આ ઉપરથી એટલું સમજવું કે આવા પ્રયોગો ઉપરથીજ આ રસપિંડ ચિકિત્સા અસ્તિત્વમાં આવી છે અને જરૂર પાશ્ચિમાત્યો એક દિવસે ધિરે ધિરે સમજતા થશે ત્યારે વાત, પિત્ત અને કફ ઉપર આવી આખરે યોગાસનના પ્રયોગો પણ શોધી કાઢશેજ.

આપણે કેમીસ્ટને ત્યાં જઇએ તો રસપિંડોનાં ઘણાં સત્વો તૈયાર ટીકડી, ગોળીઓ અને પ્રવાહીના રૂપે મુખવાટે લેવાનાં અને પિચકારીથી ચામડી, ફસ અગર માંસપેસી વાટે લેવાનાં તૈયાર મળે છે પણ આ બધા પ્રયોગ પુરતાજ હોય છે. આપણે દરદીને લખી આપીએ છીએ અને તેની અસર જો બરોબર નથી જોતા તો પછી દરદી નાશીપાસ થાય છે અને દાક્તરને તેમાં ન્યૂનતા આવે છે. દાક્તર દવા લખી આપે તેનાથી પણ સમજાતું નથી કે આ દવા કયા દરદ માટે છે તેથી આપણે પુછવા ઉપરથી જાણીએ કે તેને થાઇરોઇડ કમિપણાનાં ચિન્હો છે. થાઇરોઇડ સત્વ આપવાથી તેને આરામ મળે તો પરિશીષ્ટ ચિકિત્સાનો સિદ્ધાંત પૂર્ણ થયો ગણાય. આવી રીતે જો આપવાથી દરદ વધે તો એમ સમજવું કે આમાં ભૂલ થઇ છે. આ પ્રયોગ સિદ્ધાંત થયો. આવી ભાંજગડ કરતાં કરતાં પાશ્ચિમાત્યોએ આંતરિક રસપિંડોના કર્તવ્યને નક્કી કર્યા છે અને અમુક દરદોની ચિકિત્સા પણ આબાદ શોધી કાઢી છે.

આ ઉપરથી સમજાયું હશે કે હજી ડૉકટરો અને દવા બનાવનારામાં મતભેદ છે. દવા બનાવનારામાં ડોકટરો ખામી કાઢી શકે છે અને ડોકટરોમાં દવા બનાવનારા ખામી કાઢે છે. દવા બનાવનારાઓએ થોડીક બનાવટો વેચવા તૈયાર કરી છે. દાખલા તરીકે આપણે પિત્ત (Bile) નું સત્વ આપીએ. થોડા પ્રમાણમાં ઝાડો સાફ લાવે

અને વધારે પ્રમાણમાં રેચક છે, પરન્તુ રેચક તરીકે આપણે એળીઓ, નેપાળો, નસોતર, કેલોમલ વિગેરે આપીએ અને ઝાડો સાફ લાવવા સોનામુખી, સંચળ, એરંડીયું આપી શકીએ. જ્યારે પ્રતિનિધિ દવા હોય ત્યારે તો તેમ બને પણ મીકસઈડીમામાં આપણે દવા શું કરીએ ? આ જગ્યાએ આપણે થાયરોઇડ સત્વ આપવું જ પડે.

જે પિંડનું સત્વ લેવામાં આવે તે પિંડને તે સત્વ ઉત્તેજીત કરે છે અને તે અસર ઘણો લાંબો વખત ચાલે છે. જ્યારે કોઈ અવયવ મંદતાને પામે ત્યારે આ રીત ઠીક પડે છે.

રસપિંડના સત્વનું બીજું વિરૂદ્ધ વર્તન એ થાય છે કે તે સત્વ બીજા અવયવના કામને બંધ કરે છે પ્લેસેન્ટા (Placenta) નું સત્વ સ્તન્ય ગ્રંથીઓના કાર્યને અટકાવી દેછે. જ્યારે અમુક અવયવને કામ કરતો બંધ કરી શરીરની જીવન શક્તિને સાત્મ્યમાં લાવવી હોય ત્યારે આ ચિકિત્સા લાગુ પડે છે. ગ્રેવ્ઝ ડીઝીઝમાં ઍડીનલીન આપવા ભલામણ થાય છે પણ એડીનલ્સ થાયરોઈડને બરોબર કરે છે તેથી આ દરદ મટે છે. આ ઉપરથી ઉપરનો વિરૂદ્ધ ચિકિત્સાક્રમ પણ સમજાયો હશે.

બીજો એવો સિદ્ધાંત છે કે જ્યારે દરદીને કબજીયાત અગર અજીર્ણ હોય તેવા વખતે આંતરડા અગર હોજરીના રસપિંડોનાં સત્વો આપવાં. આ જગ્યાએ તે રસપિંડોને સુધારવાનોજ પ્રયત્ન છે (Substitution Therapy).

એમ કહેવામાં આવે છે કે જ્યારે આ સત્વો મુખવાટે આપવામાં આવે છે ત્યારે તે પ્રથમ હોજરીમાં જઇ પચન થાય છે અને પછી તે લોહીમાં મળી બીજા અવયવો ઉપર અસર કરે છે. આ સિદ્ધાંત સર્વ સાધારણ છે અને આના ઉપર ઘણોજ આધાર છે છતાં પણ રસપિંડોના સત્વ કરતાં બીજી ઘણી એવી દવાઓ છે કે જે તેવુંજ કામ કરે છે. થાયરોઈડનું સત્વ ડીજીટેલીસનું કામ કરે છે તે સ્પષ્ટ જ છે.

રસપિંડનું પ્રવાહી શરીરની ગરમી રાસાયનિક ફેરફારો સાથે જાળવી રાખે છે અને એક સત્વ બીજાને ઉત્તેજે છે તેથી આપણે રસપિંડોના સત્વનું વર્ગીકરણ કરીએ.

રસપીંડ.	પ્રવાહી. (જીવન રસાયન)	કોના ઉપર અસર.
થાયરોઈડ	આયોડો થાયરીન	૧ રક્ત સંચાલકયંત્ર ૨ મગજ અને તેના સ્નાયુઓ. ૩ ચામડી.
પીચ્યુઈટરી	પ્રીચ્યુઇટ્રીન.	સાદી માંસ પેશીઓ.
સુપ્રારીન્સ.	એડ્રીનલીન.	ઈડા પિંગળા તંતુઓ
પાયાલોરસ	સીક્રીટીન.	હોજરી.
ડીઓડીનમ	સીક્રીટીનીન.	૧ પેન્ક્રીઆસ. ૨ લીવર.
પેન્ક્રીઆસ.	પેન્ક્રીઆટીકરસ.	આંતરડાં.
અંડાશય.		૧ ગર્ભાશય. ૨ સ્તન્ય ગ્રંથીઓ.

ઉપરનું પત્રક ધ્યાનમાં લઈએ તો આપણને સમજાશે કે થોડું ઘણું તો આપણે હવે સમજી ગયા છીએજ. થાયરોઈડનું સત્વ મળે છે તે જો આપણે દરદીને આપીએ તો તેના રક્તવહન ઉપર અસર થાય અને જ્ઞાનતંતુઓને ઉત્તેજે.

પરિણામે ગરમી શરીરમાં વધે, પેશાબ વધે અને તેના વાટે શરીરમાંથી કચરો નીકળી જઈ નવો ખોરાક લેવાની ઈચ્છા થાય અને પરિણામે શરીર ઉપર પૌષ્ટિક અસર થાય. જો થાયરોઈડમાં ન્યૂનતા થાય તો શરીર ઠંડુ પડે, નાડીના ધબકારા ઓછા થાય, રૂધીરાભિસરણ મંદમંદ થાય, બરડ અને સુકી ચામડી જણાય,

ખડબડચડા, ટુંકા અને નિર્માલ્ય વાળ ઉગે અને કબજીયાત થાય. આવા દરદીને જો આ સત્વ આપીએ તેા દરદનાં ચિન્હ નાબુદ થાય છે અને શરીર તન્દુરસ્ત બને છે.

શરીરનેા પ્રાથમિક વ્યાપાર આ જીવન રસાયન પ્રવાહીથી ચાલે છે. પ્રથમ આ અવયવેા તૈયાર થાય છે અને શરીરનેા વ્યાપાર ચાલુ થાય છે. મગજ અને જ્ઞાનતંતુએા તેા પછીથી ઉત્પન્ન થાય છે. મગજ અને જ્ઞાનતંતુ ઉત્પન્ન થયા પહેલાં આ શરીરનેા વ્યાપાર મંદ મંદ ચાલતેા હતેા, પરન્તુ મગજ અને જ્ઞાનતંતુ ઉત્પન્ન થયા પછી જીવન રસાયન પ્રવાહીનેા આ વ્યાપાર ઝડપથી ચાલે છે એટલે કે આ વ્યાપારને તે ચલાવનાર નથી પણ તેના વડે તે જલ્દી ક્રિયામાં મૂકાય છે. હવે દરદને સુધારવા માટે આ રસપિંડેા સુધારવા જોઇએ અને તે સુધારવા માટે ચિકિત્સિકેાએ શા શા પગલાં લેવાં જોઇએ તે તપાસીએ:–સ્ટાર્લીંગ સાહેબના શબ્દેામાં તપાસીએ તેા એમ જણાય છે કે જો લેાહીની અંદર મળેલા જીવન રસાયન પ્રવાહીને આપણે નક્કી કરી શકીએ તેા પછી આપણે કહી શકીએ કે કયું પ્રવાહી કમિ છે અને તે જો જણાય તેા પછી તેને પુરૂં પાડવા યત્ન કરીએ. આજ સિદ્ધાંત મુદ્દાનેા છે. જીવન રસાયન પ્રવાહી લેાહીમાં મળી જીવન વ્યાપાર ચલાવે છે તે આપણે સમજી ગયા છીએ અને જીવન રસાયન પ્રવાહીની લેાહીની ગતી ઉપર અને હૃદય ઉપર પણ અસર થાય છે તે જાણ્યું. હવે તેની અસરથી નાડીના ધબકારામાં ફેરફાર પડે છે અને તેથી જ આયુર્વેદે નાડીજ્ઞાન મુખ્ય માન્યું છે. અંગુઠાની નજીક મૂળમાં ધબકારા તપાસીએ છીએ અને તેના ઉપરથી વાત, પિત અને કફ જાણી શકાય છે. પાશ્ચિમાત્યેા કહે છે કે જીવન રસાયન પ્રવાહી લેાહીમાં જો પ્રથઃકરણથી નક્કી કરી શકીએ તેા દરદીનું લેાહી તપાસી કહી શકાય કે ફલાણા પિંડનું પ્રવાહી લેાહીમાં વધારે છે અથવા ઓછું છે તેથી તેની તેવી સારવાર કરવી. રસપિંડ-

ચિકિત્સાનો આ મુદ્દો છે. આ શોધવા માટે રસપિંડ ઉપર પ્રયોગો ચાલે છે. દરદના ચિન્હો અને શરીરના જુદા જુદા અમુક ઉમ્મરે થતા ફેરફારો તપાસી વિદ્વાનો એવા મત ઉપર આવ્યા છે કે શરીરના પિંડનું સાત્મ્ય જો કોઇ રીતે ફેરફારવાળું થાય અને જો પ્રવાહીમાં એવા ફેરફાર થાય તોજ શરીરમાં ફેરફારો થાય છે. આ સિદ્ધાંત ઉપર બાલ્ય, યુવા અને વૃદ્ધ અવસ્થા આવે છે. બાલ્યકાળમાં થાયમસ નામનો રસપિંડ મોટો હોય છે અને યૂવા પ્રાપ્ત થતા અદસ્ય થાય છે. જો આ રસપિંડ કાયમ રહે તો બાલ્ય કાળ જેવુંજ શરીર રહે છે. આપણે ૫૦ વરસના ઘણાં માણસોને બાળકો જેવાં જોઈએ છીએ તેનું તેજ કારણ છે. જો આપણે પ્રાણીઓના રસપિંડો માનવ શરીરમાં દાખલ કરીએ તો પ્રાણાચાર્યના ધાર્યા પ્રમાણે અસર થાય કે નહીં તે આપણે તપાસવાનું છે. આ સત્વો આપવા તે યોગ્ય છે કે નહીં તે પણ સાથે સાથે તપાસીએ.

રસપિંડોનાં સત્વો મુખવાટે આપીએ છીએ. આ સત્વો શુદ્ધ અને જંતુઓમય હોય છે. આ ઉપરથી તે મુખવાટે ન આપવાં એ સિદ્ધ થતું નથી. આ સત્વો હોજરીમાં જવાથી તેનું જીવન રસાયન પ્રવાહી નષ્ટ થતું નથી. વળી મુખવાટે પ્રવાહી લેવું તે સુલભ અને પ્રસિદ્ધ છે. પરન્તુ તેને ગરમી આપવાથી તેની શક્તિ કમિ થતી નથી તેથી જો ચામડી વાટે, ફ્સ વાટે અથવા માંસપેશી વાટે શરીરમાં દાખલ થાય તો સારી અસર કરે, Sterile–શુદ્ધ અને જન્તુ વિનાનું બનાવી શકાય; પરન્તુ જો પ્રમાણમાં વધારે હોય તોજ બની શકે કારણ પીચકારીમાં લઇ દાખલ કરતાં સુધીમાં થોડું પણ તેમાંથી નષ્ટ થાય છે. કેમીસ્ટોએ આવાં સત્વો મુખવાટે, અને ઇન્જેકશનથી શરીમાં દાખલ કરવા તૈયાર કર્યાં છે અને આ સત્વો વેચાતાં મળે છે.

હવે આપણે તપાસીએ કે આ સત્વો લેવાં તે વ્યાજબી છે કે નહીં ? ધર્મ અને નીતિને બાધ આવે એવા પદાર્થો સેવા કરતાં તો

નિર્દોષ ઔષધોપચારથી જીવન ટકાવવું સારૂં છે. જે વનસ્પત્યાહારી છે તે તો આ કબૂલ રાખશે પરન્તુ પ્રાણીજન્ય ખોરાક ખાનાર કદાપી સ્વિકારશે નહીં. તેવાઓને મારી સલાહ છે કે એક વખત તમો નિર્દોષ એવા યોગવિદ્યાના પ્રયોગો કરી જુઓ અને પછી જુઓ કે તમો તંદુરસ્ત બનો છો કે નહીં. આયુર્વેદમાં નિર્દોષ પ્રયોગો ઘણા છે તે તમો જુઓ. વૈદ્યો, હકીમો, પ્રાણાચાર્યો અને દેશના ડોકટરો, તમો હિન્દનાં રત્નો છો અને આયુર્વેદનો ઉદ્ધાર કરો. ઝીણા પ્રશ્નો બરાબર સમજો અને દરેક સુત્રોને પચાવો તેમજ તેનો બરાબર અર્થ કરો તોજ દેશમાંથી દરદોનો નાશ થશે. જેમ જેમ વખત વહી જાય છે તેમ તેમ દેશમાં ખાન-પાન, વ્યાયામ અને ઋતુચર્યા તરફ બેદરકારી વધતી જાય છે.

આ સ્થિતિ લાંબો વખત ટકશે તો તન-ધન એક બાજુથી નબળું થશે. બીજી બાજુ કેળવણી લેતા સઘળા નોકરી શોધશે એટલે તો પછી દેશની પુરે પુરી કમબખ્તીજ થવાની છે. વેળાસર નહીં ચેતો અને આ સ્થીતિ શરીર અને મનની રહેશે તો પરિણામ શું આવશે તે વાંચક તુંજ કલ્પી લે. સુધરજે હો, ભાઇ ! આવજે ! આમીન્ .

પ્રકરણ ૩ જું.

થાયરોઈડ અને પેરાથાયરોડ નામના રસપિંડો.

શરીરમાં રહેલી સઘળી ગ્રંથીઓમાં રસગ્રંથી અને રસપિંડો ઉપયોગી છે અને તેમાં પણ થાયરોઇડ નામનો રસપિંડ મુખ્ય છે. શરીરમાં ઘણા થોડા અવયવો છે કે જેની સાથે તેનો સંબંધ નથી. જનન=રસપિંડો, સુપ્રારીનલ્સ અને ઈંડા-પિંગળા વિભાગની સાથે તેને

સંબંધ છે. જીંદગીની સુંદર કુસુમિત દશા તે યુવાવસ્થા. સંસારનું સારત્વ તે યુવાવસ્થા. જે વખતે મન રમણીઓના અધરામૃતમાં ફરતું હોય; જે વખતે કર્ણ કોકિલ કંઠીના પ્રિય, મધુર અને મૃદુલ શબ્દો સાંભળવા ઉત્સુક હોય, જે અવસ્થામાં ચક્ષુ રૂપી ચકોર પક્ષીઓ મનોહારી મુગ્ધાઓના પૂર્ણેન્દુ સમાન વદન તરફ આકર્ષાય છે, જે અવસ્થામાં ઇન્દ્રીયો વિકસી પીનપયોધરા અને કઠીન કુચાદ્યા તરફ આકર્ષાય છે એવી સુંદર અને મનોહર યુવાવસ્થામાં આ રસપિંડ વિકસિત થાય છે. આનંદ, શોક, દુઃખ અને જુદી જુદી મનની લાગણીઓનો આધાર આ રસપિંડના પ્રવાહી ઉપર છે. યુવાવસ્થાના અવયવો ખીલે છે તેની સાથે આ પિંડ ખીલતો હોવાથી તે બન્નેનું અરસપરસ અવલંબન છે. મનની તમામ સ્થિતિનો આધાર આ રસપિંડના પ્રવાહી ઉપર છે.

આ રસપિંડને લોહી પુષ્કળ પુરૂં પાડવામાં આવે છે. તે ઝીણા ઝીણા ગોળ કોષનો બનેલો છે અને દરેક કોષના ફરતું અસ્તર હોય છે. આ અસ્તરના કોષો, લંબાઇવાળા અગર ચોરસને મળતા છે. ડાબાપિંગળા વિભાગની નસો અને ગળાની નસો તેને સંજ્ઞાજ્ઞાન આપે છે. આ પિંડના કોષોમાં અમુક પદાર્થ છે. તે દારૂ, ઇથર અથવા પાણીમાં ઓગળતો નથી અને જો તેને સુક્ષ્મદર્શક યંત્રથી તપાસીએ તો તેનો રંગ ઇઓસીન અને હીમેટોકઝીલીન નામના રંગથી ચડે છે. તે જે પ્રવાહી તૈયાર કરે છે તે સંઘરી રાખે છે. આ રસપિંડ હાયોઇડ નામના હાડકાના મધ્યભાગથી જરા નીચે ડોકના આગળના મધ્ય ભાગમાં આવેલું છે. તેના ત્રણ ભાગ છે. બે ભાગ બે બાજુ પ્રસરે છે અને ત્રીજો ભાગ ઉપર જાય છે. આ રસપિંડને ફુસ તથા રક્તવાહીનીઓ પુષ્કળ લોહી પુરૂં પાડે છે અને લઇ જાય છે. તેમાંથી એક નળી નીકળે છે અને તે જીભના પછવાડેના ભાગમાં ઉઘડે છે. આ નળી દ્વારા રસ હોજરીમાં થઈ આંતરડામાં જાય છે અને ગર્ભની અંદર બાળક પોતાનો વ્યાપાર ચલાવે છે. યોગી લોકો ખેચરી મુદ્રા

કરે છે તે યાદ હશે. જીભ નીચેની નસ કાપીને જીભને પાછવાડે વાળે છે અને જીભના ટેરવાથી તાળવામાંથી ઝરતો રસ આ મુદ્રા દ્વારા ચાખી શકે છે. આને અમૃત માને છે. આ છીદ્રનો રસ પણ તેવો જ છે. મગજનો રસ અને આ છીદ્રમાંથી ઝરતો રસ બન્ને પેટમાં જાય તો ક્ષુધા શાન્ત થઇ દીર્ઘ જીવી થવાય છે. ગર્ભાશયમાં બાળક હોય છે ત્યાં સુધી પરમાત્મા આ છીદ્ર ખુલ્લું રાખે છે પરન્તુ બાળકનો જન્મ થતાં ધીરે ધીરે આ છીદ્ર બંધ થઇ જાય છે અને મધુરી યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થતાં આ છીદ્ર નદન બંધ થઇ જાય છે. બાલ્યાવસ્થામાં રસ હોજરીમાં જઇ પચન થાય છે તેથીજ થાયરોઈડનું સત્વ પણ આપવામાં આવે તો પચન થઇ લોહીમાં મળી જરા સ્ફૂર્તિ આપે છે. જનાવરની ગ્રંથી કાપી તેનું સત્વ બનાવી શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે પણ તે લેવાથી તો વળી આ માનવીની કાયા કાંઈ પૂર્ણ આનંદ અનુભવે ખરી કે ? આ દેહ પિંજર એક દિવસ પડી જશે. અગ્નીમાં ભસ્મીભૂત થશે અગર તો માટીમાં મળી જશે. ગમે તેટલું જતન કરો પણ આખર તો પડી જશે માટે દરદ મટાડવા ક્ષણીક તાકાત શા કામની ! વાંચક, થા તૈયાર અને કર રાજવિદ્યાના પ્રયોગો. છે તાકાત ? ચિરંજીવ બનીશ, ઇશને પામીશ, અને ચિરાનંદને પ્રાપ્ત થઈશ ! ખેચરી મુદ્રા અને સિદ્ધાસન એ બે આ છિદ્રને ખુલ્લાં કરવાના રસ્તા છે. નાકથી પાણી પીવાથી રસ્તો ખુલ્લો થશે, માટે છે હિમ્મત ? વાંચક ! કમર કસ અને થા તૈયાર. અનંત જન્મો આ ભવાટવીમાં ભટકી ભટકીને વિતાવ્યા. હવે તો જરા ચેત ! કોઇ વખતે મહા પ્રાસાદમાં શીતલ છાયા તળે પીનપયોધરાના કોમળ હસ્તના પંખાથી પવનનો આસ્વાદ લેતા દિવસો ગયા હશે તો કોઇ વખત કૌપિનધારી થઇ ભિક્ષા માગતાં પણ પેટ ભરાતું નહીં હોય. નમઃ કર્મણે. આ બધી માથાફોડ છોડી હવે તો ચેત, અને આત્માંના અમરપણા તરફ જો. અસ્તુ. સ્ત્રીના ઝેરી શ્વાસો શ્વાસમાં દીન અને મીન બની પાછો હઠીશ નહીં હો ! પણ જરૂર જીવન સાર્થક કરજે હો !

પાશ્ચિમાત્યો આટલે સુધી પહોંચ્યા છે. જીવનમાં તાકાત લાવવા તેમજ અમુક દરદો મટાડવા માટે તો તેમણે થાયરોઇડનું સત્વ તૈયાર કર્યું છે. પણ તે વાપરવા કરતાં બીજી રીતે વધારે દીર્ઘાયુષી અને નિર્દોષ થવાય તે રીતનો અંગીકાર કરવો તે વધારે ઇચ્છનીય છે.

થાયરોઇડ પોતાનું પ્રવાહી સંઘરી રાખે છે અને તેનો ઉપયોગ જરૂર પડતો થાય છે. અમુક વખત જતાં આ રસપિંડ થાકી જાય અને મીકસ-ઇડીમાને મળતાં ચિન્હો ઉદ્દભવે છે. આ દરદનું વર્ણન વૈદક પુસ્તકોમાં આપેલું છે તેથી અત્રે વાંચકને કંટાળો આપવાની જરૂર નથી ધારતો છતાં પણ આ પ્રકરણના અંતે ટુંક વર્ણન આપીશું. થાયરોઇડનું સત્વ આયોડોથાયરીન છે. આ સત્વ ખુટી જવાથી થાયરોઇડના કમિપણાંનાં ચિન્હો ઉદ્દભવે છે. આયોડોથાયરીન આપવાથી શરીર કૃષ થાય છે. શરીરમાંથી નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થો જાય છે. પેશાબ વધારે થાય છે અને પેશાબમાં પિત્ત પણ જાય છે. કમળાની ચળમાં જો આ આયોડોથાયરીન આપીએ તો ચળ મટી જાય છે. ભાંગેલું હાડ ન સંધાતુ હોય તો સંધાય છે. શરીરમાં ગરમી વધે છે. નાડના ધબકારા વધે છે અને શરીરની ગરમી પણ વધે છે અને ગ્લાયકોજન નામનો પદાર્થ પેશાબ વાટે જાય છે.

પેરાથાયરોઇડ નામના રસપિંડો ચાર છે. ડોકની મધ્ય લાઇનની બન્ને બાજુ ઉપર થાઇરોઇડની અગાડી બબ્બે આવેલા છે. આ રસપિંડના કોષો થાયરોઇડથી જૂદા છે અને તેને લોહી નીચેની થાયરોઈડ રક્તવાહીની વડે પુરૂં પાડવામાં આવે છે. આ ઘણાજ ઝીણા રસપિંડો છે અને થાયરોઇડ સાથે મળી ગએલા છે. તેના ફરતું એક અસ્તર હોય છે. આ અસ્તર પેરાથાયરોઈડથી જુદું પાડે છે અને જોડે પણ છે. થાયરોઇડનું વજન ૩૦ ગ્રેન જેટલું છે તેનાથી થોડું વજન પેરાથાયરોઇડનું છે. નાના, ચોખ્ખા અને દાણા દાર કોષો અને ઓકસીફીલ, ચરબીવાળા અને ગ્લાયકોજનવાળા

મોટા કોષો આમાં છે. થાયરોઇડના સત્વમાં આયોડીન છે જ્યારે આમાં નથી.

પ્રયોગો જુદા જુદા કરવાથી થાયરોઇડ-પેરાથાયરોઇડ અવયવની અસર જણાય છે. જો આ પેરાથાયરોઇડિઝ કાપી નાખવામાં આવે તો આંચકી-તાણુ આવે છે અને પરિણામે માણસ મરી જાય છે, માણસ થાકી જાય છે, માંસ પેશીઓ નબળી પડે છે, સોજા આવે છે, શરીર ફીકકું પડે છે, અને ચામડી નીચેના તંતુઓ જાડા થાય છે, બુદ્ધી મંદ પડે છે, ફેર અને ચક્કર આવે છે, હૃદયમાં દરદ અને બંધ થઇ જવાના હુમલા થાય છે, અને ધનુર્વા જેવી તાણુ અથવા ખેંચતાણુ થઇ આખરે મરણુ નિપજે છે.

આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે પેરાથાયરોઇડને મગજ અને તેના તંતુઓ ઉપર કાબુ રાખવાનો અધિકાર છે અને તે એક એવા પ્રકારનું સત્વ તૈયાર કરે છે કે જે નહોય તો શરીરનું અમુક ઝેર બહાર ન નીકળવાથી મગજ ઉપર અસર કરે છે અને પરિણામે તાણુ—આંચકી આવી મૃત્યુ થાય છે. કાનનું Oto-selerosis નામનું દરદ થાય છે તે આ રસપિંડના પ્રવાહીમાં ફારફેર થવાથી થાય છે. અને પીચ્યુઇટરી અને થાયરોઇડને વિજળી આપીએ તો આ પેરાથાયરોઇડ સુધરી પોતાનું કામ બરોબર કરે છે તેથી એમ સમજાય છે કે પેરાથાયરોઇડ પણુ એક ખાસ ઉપયોગી રસપિંડ છે.

જનાવરો ઉપર આવા પ્રયોગો કરવાથી સિદ્ધ થયું છે; અને તેથી સાબીત થાય છે કે પેરાથાયરોઇડ અને મગજને સંબંધ છે. શરીરમાંથી નાયટ્રોજનવાળા પદાર્થો બહાર કાઢવામાં આ રસપિંડ મદદ કરે છે અને શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયાને મદદ કરે છે. થાયરોઇડનું પ્રવાહી જે પદાર્થો બહાર કાઢવા જોઇએ તે ન કાઢે તો શરીર દરદી બને છે અને જે વ્યાપાર શરીરનો ચાલે છે તે આ પ્રવાહીના આધારે જ ચાલે છે. જો થાયરોઇડને કાપી કાઢવામાં આવે તો

એકદમ મૃત્યુ થતું નથી પરન્તુ જે નાયટ્રોજન વાળા પદાર્થો બહાર નીકળવા જોઇએ તે નીકળતા નથી તેથી શરીરમાં કચરો વધી જાય છે અને શરીરની ચામડી થેથરવાળી અને જાડી થાય છે. વાળ પોતાનો કુદરતી ચળકાટ ગુમાવે છે, ખુરસટ થાય છે, બરડ બને છે અને ખરી જાય છે. શરીર કાળાશ મારે છે, પેટ વધી જાય છે અને આગળ લબડી પડે છે. જનન અવયવો નિસ્તેજ અને શક્તિ વિહોણા થાય છે અને વૃદ્ધી પામતા નથી. શરીર ઠીંગણું અને બાળક જેવું રહે છે. શરીર ઠંડુ રહે છે; અને જોકે મૃત્યુ થતું નથી પરન્તુ શરીર ઘણું જ દુર્બળ બને છે. શ્વાસોશ્વાસ ધીમા પડે છે અને શરીરમાં પાંડુતા આવે છે. આવી નબળી સ્થિતિમાં જંતુઓનો હુમલો શરીર સહી ન શકે તે તો કુદરતી જ છે અને જંતુઓનો હુમલો થતાં માણસ અમુક રોગનો ભોગ થઇ મૃત્યુ પામે છે.

આ ઉપરથી સમજાયું હશે કે થાયરોઇડ એક રસપિંડ છે. It is an endocrine (secreting organ) અને તેનું પ્રવાહી લીમ્ફમાં મળે છે. અને જો કાપી કાઢીએ તો ઉપરનાં ચિન્હો ઉદ્ભવે. જેના શરીરમાંથી થાયરોઇડ કાપી કાઢી લીધું હોય તેવાને ઉપરનાં ચિન્હો શરૂ થાય છે. જો તેવા દરદીના શરીરમાં થાયરોઈડ રસપિંડનો કકડો ચામડી નીચે ચોડી દેવામાં આવે તો તે ચિન્હો શરૂ થતાં નથી; અથવા જો તેનું પ્રવાહી ચામડીવાટે પિચકારીથી દાખલ કરવામાં આવે અને તેના સત્વની ટીકડીઓ મુખવાટે અપાય તો પણ આ ચિન્હો શરૂ થતાં નથી. આ ઉપરથી સાબીત થાય છે કે શરીરમાં થાયરોઇડ એક ઉપયોગી રસપિંડ છે, અને તેના કોષો તેવા સત્વને તૈયાર કરવામાં ઉપયોગી ભાગ ભજવે છે; અને તેમાં આયોડોથાયરીન નામનું સત્વ આયોડીન અને નાયટ્રોજન મિશ્રિત હોય છે. થાયરોઈડને મદદ કરતા પેરાથાયરોઇડ નામના ચાર રસપિંડો છે. કેટલાક માને છે કે તેઓ સ્વતંત્ર છે

પરન્તુ થાયરોઈડના કાઢી લીધા પછી પેરાથાયરોઈડ મોટા થાય છે અને તે તેનું કામ કરે છે તેમજ પેરાથાયરોઈડના કાઢી લીધા પછી થાયરોઇડનું સત્વ પીચકારીથી દાખલ કરીએ તો તાણ બંધ થાય છે. પેરાથાયરોઈડસ ચુનાના પ્રમાણને જાળવી રાખે છે. પેરાથાયરોઇડને કાઢી લીધા પછી આવતી તાણ ઉપર કેલ્સ્યમ લેકટાસ અસર કરે છે. પેરાથાયરોઇડસ કેટલાક સ્વતંત્ર માને છે અને તેને કાપી કાઢતાં માણસના શરીરમાં તાણ આવે છે, ગરમી ઓછી થાય છે, શ્વાસોચ્છવાસ વધી પડે છે, નાડી ધીમી પડે છે અને મૃત્યુ થાય છે. ઉલ્ટી, ઝાડા થાય છે અને તરસ ઘણી લાગે છે. પેશાબમાં ઝેરી પદાર્થ જાય છે અને પેસાબ ઘણોજ ઝેરી આવે છે અને તેમાં સાકર અને આલ્બ્યુમીન જાય છે.

આ રસપિંડના પ્રવાહીમાં ગ્લોબ્યુલીન, આલ્બ્યુમીન અને નકલીઓ પ્રોટીડસ અને તેથી તેને આયોડાઇડ ગ્લોબ્યુલીન કહીએ તો પણ ચાલે. થાયરોઇડ અને પેરાથાયરોઇડનું પ્રવાહી લીમ્ફવાટે ઉપરની વીનાકેવા નામની ધોરી નસમાં થઇ હૃદયમાં જાય છે અને લોહીના રાતાં રજકણોમાં મળે છે. It also acts as an oxidizing agent. થાયરોઇડ ફોસફરસ ઉપર પણ અંકુશ રાખે છે, ફોસ્ફરસમાં તેનું પ્રવાહી મળી તેને બહાર કાઢે છે, થાયરોઇડ અને એડ્રીનલ બન્નેના પ્રવાહી એકત્ર થઇ આ ફોસ્ફરસને બહાર કાઢવાનું કાર્ય કરે છે. થાયરોઈડનું સત્વ જુનાં ચામડીના દરદોમાં અપાય છે.

આટલું સમજ્યા પછી હવે થાયરોઈડ પેરાથાયરોઇડનાં દરદો તપાસીએ:—



પ્રકરણ ૪ થું.

થાયરોઇડ અને પેરાથાયરોઇડનાં દરદો અને ચિકિત્સા.

થાયરોઇડ રસપિંડ શરીરની ગરમીને વંધારે છે. તે ખાસ કેઇસો કે જેમાં સવાર સાંજની ગરમી અકુદરતી (Subnormal) હોય તેમાં અસર કરે છે, ચરબી ઘટાડે છે અને નાડીના ધબકારા અકુદ-રતી વધારતું નથી. ભુખ લાગે છે અને માનસિક શક્તિ વધે છે.

It heightens the process of weight and repair.

અકાળે શરીર ઘસાઇ અને વૃદ્ધ જેવું જણાય તો થાયરોઇડ સત્વ ઘટયાની નિશાની છે–અને તે આપવાથી હૃદય, યકૃત, આંતરડા, મુત્રાશય અને તમામ અવયવોમાં જાગૃતી આવી જાય છે.

ક્રિટીનીઝમ—આ દરદ નાનાં બાળકોને થાય છે. અમુક ભાગમાંજ દરદ થાય છે તે અને જવલેજ કોઇ બાળકને થાય છે એવા બે વિભાગ આ દરદના છે. જે વખતે શરીર ખીલવું જોઇએ તે વખતે જો થાયરોઇડ નામનો રસપિંડ તેનું કામ ધીમું કરે અને તેના પ્રવાહીમાં ફેરફાર થાય તો બાળકનું શરીર ખીલતું બંધ થઇ જાય છે. નાક ચપટું થાય છે. જીભ અને હોઠ જાડા થાય છે. મા-થાના વાળ ટુંકા અને બરડ થાય છે. ચામડી ફાટેલી, ખરસટ અને કાળી પડી જાય છે. શરીરની ગરમી ઓછી રહે છે અને બાળકની બુદ્ધિ કુંઠીત થઇ ગાંડપણ જેવું જણાય છે. આવા બાળકની સારવાર રસપિંડના સત્વથી કરવી. થાયરોઇડનું સત્વ ઓછામાં ઓછું ૦ાા ગ્રેન આપવું અને જોવું કે તેની ગરમી કુદરતી થાય છે કે નહીં. જો તેમ થાય તો તેજ માત્રા કાયમ રાખવી. દરદી પોતાની બુદ્ધિમાં પણ પ્રગતી કરે છે અને દરેક ચીજ ઓળખે છે, ગાંડપણ શાન્ત થવા લાગે છે. વધારેમાં વધારે દસ ગ્રેન સુધી આપી શકાય છે પણ વધારે આપવા જતાં કદાચ લાભને બદલે હાની વધારે થવાનો સંભવ છે અને તેનું

કાર્ય કરી શકે નહીં તેથી માત્રા વધારતાં ખાસ કાળજી રાખવી. આ દવા રાત્રે આપવી તે ઠીક પડશે અને દવા આપ્યા પછી સુઈ જ રહેવું.

મીકસ-ઈડીમા—આ દરદ મોટા માણુસને થાય છે. નાના બાળકોને થાય તે ક્રીટીનીઝમ કહેવાય અને મોટાને થાય તે મીકસ -ઇડીમા કહેવાય છે. જ્યારે આ દરદ શરૂ થાયછે ત્યારે પ્રથમ ભૂખ ઓછી લાગે છે. શરીરમાં ચરબી વધવા માંડે છે. શરીર સુસ્ત બને છે અને ચહેરો ફિકકો, પિળો અને નિસ્તેજ થાય છે. ચહેરા ઉપર કુદરતી તેજી અથવા યુવાવસ્થાનું તેજ હોતું નથી. વાળ ધોળા થઇ ખરવા માંડે છે, દાંત. અને નખ કુદરતી ચળકાટ ગુમાવે છે અને સડવા માંડે છે. નાક ચપટું અને જીભ જાડી પડે છે તેથી બોલવામાં જરા વાંધો આવે છે. શરીરે પરસેવો વળતો નથી છતાં ટાઢ વાય છે. મગજની શક્તિ ઓછી થાય છે અને સુસ્તિ ભરાઇ માનસિક કામ થતું નથી. મન ભટકયા કરે છે અને વ્યગ્ર રહે છે. શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે અને શીયાળામાં તો ચાઠાં પડી જાય છે. થાય-રોઇડ તદ્દન નાનું બને છે અને તેનું કામ કરતું લગભગ અટકી પડયા જેવું જ થાય છે. હાથ કોદાળી જેવા spade like થાય છે. હોઠ જાડા થાય છે. પેશાબની સ્પેસીફીક ગ્રેવીટી ઓછી રહે છે. પેશાબમાં યુરીયા જાય છે અને કોઈક કેઇસોમાં આલ્બ્યુમીન પણ જાય ખરૂં છતા પણ આલ્બ્યુમીન જવુંજ જોઇએ એવો નિયમ નથીજ. નાડી ઘણીજ ધિમિ હોય છે. હૃદય પણ ઘણુંજ મંદ પડે છે. અને જીભ જાડી તેમજ સુજેલી રહે છે.

આવા દરદીને જો થાયરોઇડનું સત્વ આપવામાં આવે તો નાડી, હૃદય અને શરીરની ગરમીમાં તુરત ફેર પડે છે અને શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવી શરીર હલકું થવા માંડે છે અને ખોરાક સારો પચે છે. આવા દરદીને કબજીયાત, ટાઢવાવી અને શરીરમાં ભારેપણું આવે છે તેથી આ રસપિંડનું સત્વ આપીએ તો કબજીયાત દૂર થાય છે,

ટાઢ વાતી નથી અને શરીર કૃપ થઇ સ્ફૂર્તિ આવે છે. જ્યારે થાય-રોઇડ અપાતું હોય છે તે વખતે પેશાબ વાટે યૂરીયા અને નાયટ્રો-જનવાળા પદાર્થો ખૂબ જાય છે. આવા દરદની સારવાર ટૂંકા વખત માટે કરવાથી દરદ નાબુદ કરવાના યત્નમાં નાસીપાસ થવાનું અનુ-ભવાય છે પરન્તુ ઘણો લાંબો વખત વાપરવામાં આવે તો જ પરિણામ આશાજનક આવે ખરૂં.

સબમિકસ-ઇડીમા—આ દરદમાં મીકસ ઇડીમાના જેવાં બધાં ચિન્હો નથી થતાં પણ થોડા ઘણાં ચિન્હો તો જરૂર હોય છે જ. કોદાળી જેવા હાથ, જાડા હોઠ, અને માથામાં ટાલ એ જણાતું નથી. પરન્તુ ફક્ત દરદીના વાળ અકાળે ધોળા થાય છે અને ભમ-રનાવાળ ઘણાજ ઓછા થઇ જાય છે અને નાનાં બાળકમાં દાંત ઓછા થઇ જાય છે અને નાના બાળકમાં દાંત ઓછા આવે છે. મન અને શરીર સુસ્ત થાય છે કબજીયાત અને શરીરના અમુક ભાગમાં ચર-બીનો ભરાવો થાય છે, માથું દુખ્યા કરે છે અને ઉંઘ આવે છે.

દરદી દાકતર પાસે આવી એવી ફરીયાદ કરે છે કે મારૂં મન ઉદ્વેગમાં અકારણ રહ્યા કરે છે. શરીર સુસ્ત રહે છે. શક્તિ ઓછી જણાય છે. દરેક કામમાં કંટાળો આવે છે. માથું દુખ્યા કરે છે. કબજીયાત રહે છે. આવા દરદીને તપાસતાં થાયરોઇડ પોતાનું કામ બરોબર કરતું નથી એવાં ચિન્હો જણાય છે.

નેણના બહારના ભાગના વાળ છુટા છુટા હોય છે અને કેટ-લાકને તો નેણના ૩/૪ ભાગના અંદરના વાળ હોય છે અને બહારના ૩/૪ ભાગના વાળ બિલકુલ હોતાજ નથી. આ દરદમાં ચરબી આખા શરીર ઉપર નથી હોતી. પેટ, છાતી, છાતીનો પછવાડેનો ભાગ, ડોક ઉપર ચરબી ખૂબ હોય છે અને હાથ પગ પાતળા હોય છે અથવા તો હાથના મુકાબલે સાથળ ઉપર ઘણી ચરબી હોય છે. શરીરની ગરમી ૯૮ ડીગ્રી સુધી કદી પણ હોતી નથી અને તેથી તાઢ વાયા

કરે છે. નાડી એક મીનીટે ૫૦ થી ૬૦ હોય છે. ઉંડી આંખો, ગોળ ચહેરો, દ્રોણા જેવું પેટ, ધિરિ ગતિ અને વિચારમાં ધૂન રહેવાનાં ચિન્હો જણાય છે.

આ દરદમાં પણ થાયરોઇડ એક્સ્ટ્રેક્ટ આપવું.

ચરબી–ઓબેસીટી—જ્યારે થાયરોઇડ પોતાનું કામ કરતું અટકવાને તૈયાર થાય છે ત્યારે તે પોતાનું પ્રવાહી બનાવી શકતું નથી અને તેથી જીવન રસાયન પ્રવાહી ઓછાં હોવાને લીધે શરીર ઉપર ચરબી ચડવા માંડે છે ત્યારે ઘણા લોકો એમ સમજે છે કે થાયરોઇડ રસપિંડ બગડયો છે માટે તેનું સત્વ લેવું. પરન્તુ તેમ કરવાથી તો ઉલટાં પરિણામો આવે છે, કારણ થાયરોઇડના સત્વની માત્રા વધારે લેવાય તો ફાયદો થતો જ નથી માટે જેમ બને તેમ ઓછીજ માત્રા વાપરવી.

શરીરમાં જે વ્યય (Oxidation) અને ઘસારો (Elimination) થવો જોઇએ તે ન થાય તો શરીરમાં ચરબી વધે. સ્ત્રીઓ રજસ્વલા ન થાય તો બાલી જાય, એટલે કે ચરબી શરીર ઉપર ચડી જાય. આવા વખતે થાયરોઇડ, ઓવરી અને પીચ્યુટરીનાં સત્વો આપીએ તો ચરબી ઓછી થાય છે. આ ઉપરથી એમ સમજાય છે કે અમુક રસપિંડ કામ કરતો બંધ પડે એટલે જે કચરો બહાર નીકળવો જોઇ તે નિકળે નહીં અને શરીરમાં જે પદાર્થ ઉપયોગમાં લેવાઇ જવો જોઇએ તે ના લેવાય તો તે વધારાનો પડી રહે અને તે ચરબી રૂપે થઇ પછી શરીર ભારે કરે.

The doses must be small in this case and the extract of thyroid will aid oxidation and elimination of waste nitrogenous products from the body through Urine and consequensly ***reduction in weight*** and fat will be noticed.

જ્યારે શરીરમાં ચરબી વધવા માંડે છે ત્યારે માંસપેશીઓમાં પણ ચરબી વધે છે. હૃદયની માંસપેશીઓ ચરબીમય થાય તો હૃદય બગડે અને ઓછું કામ કરી શકે. સારો ખોરાક લઇ બેશી રહેનારા લોકોને મહેનત વિના ચરબી ભરાય છે અને હૃદય નબળું પડે છે તેવામાં પણ થાયરોઇડ આપીએ તો ફાયદો થાય છે. જો અંડાશય (Ovary) કાઢી નાખીએ તો તેની મિત્ર ગ્રંથીઓ થાયરોઇ, પિચ્યુઇટરી અને સુપ્રારીનલ્સમાં ફેર થાય છે. આ ચારનું જે જીવન રસાયન પ્રવાહી બનતુ હતું તે અંડાશય કાઢી લીધાથી જેવું બનવું જોઇએ તેવું બનતું નથી કારણ એક રસપિંડનું પ્રવાહી ઓછું છે. આથી કરીને શરીરમા એક રસપિંડનું પ્રવાહી બીજા રસપિંડમાં મળી જીવનવ્યાપારને મદદ કરતું હતું તે કાર્ય અટકયું અને શરીરમાં ફેરફાર થવા લાગ્યા. જે પુરૂષોના વૃષણો કાપી કાઢવામાં આવે છે તેઓ પણ જાડા બને છે. હવે જો તેમને પીચ્યુઇટરી, સુપ્રારીનલ અને ઓવરી અગર ઓર્કેટીકનાં સત્વો આપીએ તો શરીર બરોબર બને છે. આ ઉપરથી એમ સમજાય છે કે કુદરતે આ રસપિંડોનો પ્રવાહ શરીરમાં એવી રીતે છોડી મુકયો છે કે તેના નિયમિત પ્રવાહથી શરીર નિયમિત રહે છે અને તેમાં ફેરફાર થવાથી શરીરમાં ફેરફાર થાય છે. શરીરમાં અતિ ચરબી વધે છે તેને ડરકમ્સ ડીઝીઝ અથવા એડીપોસસ ડોલો રોઝા નામનું દરદ કહીએ છીએ. આ દરદમાં પણ થાયરોઇડ વાપરવું. થાયરોઇડ વાપરવાથી ચરબી ઓછી થાય છે તેમજ વજન પણ ઘટે છે.

આ દરદમાં થાયરોઇડ સત્વ ૦॥ ગ્રેનથી શરૂ કરવું ઠીક પડશે.

ટોકસીમીઆ—થાયરોઈડનું કામ જો શરીરમાં આપણે જાણીએ તો આ દરદ થવાનું જલ્દી સમજી શકાય. થાયરોઇડ શરીરમાંથી ઝેર બહાર કાઢવાનું કામ કરે છે. શરીરમાં તે જંતુઓનો નાશ કરે છે અને જેમ ગળણું સ્વચ્છ પાણી જવા દઇ કચરો અટકાવી રાખે છે અને બહાર કાઢે છે તેમજ આ રસપિંડ શરી-

રમાંથી કચરો બહાર કાઢે છે. જો આ કાર્યમાં વાંધો આવે તો નીચેનાં દરદો થાય છેઃ—

(૧) એકલેમ્સીયા સગર્ભા સ્ત્રીને થતું દરદ.

(૨) ટીટેની–તાણ–પેરાથાઇરોઇડ બગડવાથી.

(૩) ઇપીલેપ્સી—વાઈ–તાણ.

આ દરદનો અનુભવ ઘણાને છે.

(૪) દમ—હાંફણ–આસ્થમા.

(૫) જીર્ણ—સંધીવા (Chronic Rheumatism)

(૬) માઇગ્રેઇન—આધાશીશીની માફક ચડતું માથું. સૂર્યાવર્તને મળતું.

ઉપરનાં દરદો શરીરમાં કચરો ભરાવાથી ઉત્પન્ન થતા ઝેરથી થાય છે. આવાં દરદોમાં થાયરોઇડમાં સોજો આવે છે અને કેટલાક દરદીઓમાં તો થાયરોઇડ ક્યાં છે તે શોધી કાઢવું પણ મુશ્કેલ પડે છે, જ્યારે થાયરોઇડ પોતાનું કામ કરવા શક્તિમાન હોય છે ત્યારે તે મોટું થઇને પણ કરે છે પરન્તુ જ્યારે વધારે પડતા કામને પહોંચી વળતું નથી ત્યારે તે શુષ્ક બની જાય છે. જ્યારે દરદીને કબજીયાત થાય છે તે વખતે આંતરડાંમાં રહેલ મળ સડવા માંડે છે અને તેની વિષારી અસર થાય છે. હૃદયની નબળાઈ થવી તે પણ આ વિષારી ચિન્હના આધારે જ છે. કબજીયાતનું દરદ થાય એટલે જરૂર સમજવું કે પીચ્યુઇટરી અથવા થાયરોઇડ બગડયું છે. હૃદય મંદ પડે, કબજીયાત થાય અને શરીરે ઠંડી લાગે એ બધું જીવન રસાયન પ્રવાહીની અશુદ્ધીને લીધે છે. તેથી જરૂર સમજવું કે કચરો ભેગો થયો છે અને તેને કાઢવા માટે જરૂર છે; નહી તો દરદ વધી જશે અને શરીર ટકશે નહી; કારણ ટૉક્સીમીયાનું દરદ લાગુ થશે. માથું દુખે, ખાવું ભાવે નહી અને અજીર્ણ શરૂમાં થાય છે. આવા દરદીને તો જરૂર થાયરોઈડ ઍક્સ્ટ્રેક્ટ આપવાથી ફાયદો થાય

છે. વિપારી સ્થિતિમાં જ્યારે શરીર જન્તુના હુમલાને ભોગ થઇ પડે છે તેવી સ્થિતિમાં લાંબો વખત માંદગી ટકે છે. આ વખતે થાયરોઇડ બચાવ કરે છે પરન્તુ બહુ લાંબો વખત મંદવાડ ચાલે એટલે તે થાકી જાય છે અને છેવટે જીવન રસાયન પ્રવાહી ઓછું થાય છે અને દરદ જીવલેણ બને છે.

એકલેમ્પ્સ્યા, વાઇ, દમ વિગેરે દરદોમાં આ રસપિંડનું સત્વ આપવું ઠીક થઈ પડશે. દરદનું રૂપ જોઇ સત્વ આપવાનું નથી પણ માત્રા બહુજ થોડી આપવી તે ઠીક થઇ પડશે, નહીંતો ફતેહ મળવી કઠીન થશે અને પરિણામે સારવારને માથે અપૂર્ણતાનો દોષ આવી પડશે.

જીર્ણ સંધીવા-Chronic Rheumatism—આ દરદ કાંઇ રસપિંડના પ્રવાહીમાં ન્યૂનાધિકપણાથી થતું નથી પરન્તુ જે કચરો શરીરની બહાર જવો જોઇએ તે ન જવાથી થાય છે એ વાત તો જરૂર સાચી છે. શરીરમા કચરો એકત્રિત થવાથી રક્ત વાહિનીઓ સંકોચાય છે અને સાંધાઓમાં સોજો આવે છે. સંધીવા અને સંધીવાથી થતાં સાંધાના દરદોમાં થાયરોઇડનું સત્વ ઉપયોગમાં આવેછેજ. સંધીવામાં ખોરાક પ્રોટીનનો ઓછો આપવાનો ઠરાવ છે તે આ નિયમની સાબીતી આપે છે.

ચામડીનાં દરદો. ક્રેટીનીઝમ, મીકસઇડીમા, સબ-મિકસઇડીમા નામનાં દરદોમાં ચામડીના જે ફેરફારો થાય છે તેના ઉપરથી સાબીત થાય છે કે ચામડીના અમુક ફેરફારો લોહીમાં રહેલ અમુક ઝેરવાળા પદાર્થથી થાય છે અને જો જીવનરસાયન પ્રવાહી શુદ્ધ રૂપે લોહીમાં દાખલ થાય તો પછી ચામડીનાં દરદો થતાં નથી. શુદ્ધ પ્રવાહી હોય તો ચામડી શુદ્ધજ રહે છે. રસપિંડો કુદરતી હોય તો ચામડી પણ કુદરતી રહે છે. આ લેખકનો અનુભવ છે કે ખરજવાં અને બીજા ચળને મળતા ચામડીનાં દરદો થાયરોઇડ સત્વથી જરૂર મટે છે.

ચોરીયાનો વરમ અને વૃદ્ધી—જ્યારે રસપિંડોમાં સાત્મ્ય નથી રહેતું ત્યારે લીમ્ફધારક અને વાહક અવયવો વૃદ્ધી પામે છે અને બાળકના શરીરનું અને બુદ્ધીનું વધવું બંધ પડે છે. પરિણામે શરીરની બધી લીમ્ફ-ગ્રંથીઓ મોટી થાય છે. થાયમસ નામનો રસપિંડ ઘટતો નથી પરન્તુ વૃદ્ધી પામે છે તેથી શરીર બાલ્ય રહે છે. ગળાના ટોન્સીલ–ચોરીયા વધે છે અને એડીનોઇડસ થાય છે તેથી બાળકને શ્વાસ લેતાં મુશ્કેલી પડે છે અને એક કેઇસમાં બાળક સુતા પછી ફીણ આવવાનું નજરે જોએલ છે. બાળક ઉંઘમાં મુતરે છે. આવા કેઇસોમાં જોકે થાયરોડ મુખ્ય તોફાન મચાવનાર નથી છતાં પણ તોફાન મચાવનારાઓમાંનું મુખ્ય તો છેજ. જનન અવયવોના રસ-પિંડો અને થાયમસ આમાં ખાસ ભાગ ભજવે છે. જે બાળકો તંદુરસ્તી ભોગવતાં હોય અને શરીર વધતું હોય તેવા બાળકના ચોરીયા વધેલા હોય તો થાયરોઈડ આબાદ અસર કરે છે. જેને અંગ્રેજીમાં 'સ્ટેટસ-લીમ્ફેટીકસ" કહે છે. તેવી સ્થિતિમાં થાઇરોઈડનું સત્વ ઠીક કામ આપે છે.

રાત્રી-પેશાબ—ઘણા બાળકો અગર બાળકીઓની માતાઓ ફરીયાદ કરે છે કે તેઓ ખાટલામાં રાત્રે મુતરી જાય છે. જો કે આવા કેઈસો દવાખાને આવતા નથી પણ જે ડૉકટરોને જનસમૂહ સાથે કામ હોય છે તેવાઓની પાસે એવા કેઇસો જરૂર આવે છેજ. છોકરી તેર વરસની થયા પછી સાસરે જાય અને ખાટલામાં મુતરે તે વખતે સ્વસુર પક્ષ તરફથી બુમ ઉઠે છે અને પિયરવાળા પણ કબુલે છે કે તેને તેમ થાય છે ખરૂં. આ વખતે માવતરો દવાખાને લાવે છે તે એમ સમજીને કે સાસરે ગયા પછી પોતાની બાળકીને આ ઉપાધીમાંથી મુક્ત થવું પડે. આવા વખતે આવા કેઇસો જોવામાં આવે છે. આ લેખકના જોવામાં પુરૂષો પણ એવાજ જોવામાં આવ્યા છે. અને બાળકીઓ પણ જોવામાં આવી છે. રાત્રે પેશાબ કરતા પુરૂષો અને સ્ત્રિઓ બાળક જેવા કોમળ દેખાવના, ઠીંગણાં, ઓછી

બુદ્ધીના, અને બહ હોય છે. આવા દરદીઓમાં ચોરીયા મોટા હોય છે. આવા લોકોને થાયરોઇડનું સત્વ આપવું તે ઠીક પડશે.

આપણે જાણીએ છીએ કે મ્યુકસ મેમ્બ્રેઇન જાડું બને છે અને પરિણામે "સ્ફીંકટર મસલ" બરોબર બંધ થઈ શકતો નથી.

માનસિકફેરફાર—દરદને ભોગ મન અને શરીર બન્ને થાય છે. મન અને શરીર, જો રસપિંડો કુદરતી હોય તો, તંદુરસ્ત રહે છે. સંસારની ઉપાધી અને ફેરફારથી મન ઉપર આઘાતો થાય છે. અતિવિચાર, માનસિક ચિંતા, અતિકામ અને મગજનો બોજો રસ-પિંડના પ્રવાહીને બગાડે છે. એકાએક આઘાતથી મનને આઘાત પહોંચે છે. મન અને શરીર બન્નેનો આઘાત થાયરોઇડના પ્રવાહીના સાત્મ્યને વિખેરી નાખે છે અને તેમાં ફારફેર કરે છે. લડાઇમાં આઘાત થવાથી અગર દટાવાથી સૈનિકના મન અને શરીર ઉપર જે આઘાત થાય છે તેથી તેની નિદ્રા ઓછી થઇ જાય છે, તાણ આવે છે, હૃદય એકદમ ચાલે છે, પરસેવો વળે છે. શ્વાસ અને પરસેવો ગંધાય છે. આવાં ચિન્હો પછી દરદી બેહોશ જેવા હોય છે અને થોડા વખતે તેના થાયરોઇડ રસપિંડમાં સોજો આવે છે.

આ ચિન્હો થાયરોઇડના પ્રવાહીના કમિપણા અને અધિકપણાનાં છે.

માનસિક આઘાત અને શારીરિક થાક થાયરોઇડના પ્રવાહીમાં ફારફેર જરૂર કરે છે તે સાબીત થયું છે.

પરચુરણ—શરીરમાં સોજા આવે છે એવાં દરદોમાં ડૉકટરો ઘણી વખત વિચારમાં પડે છે. આંખમાં Irido Cyctitis થાય છે તે વખતે થાયરોઇડ સત્વ આપવાથી મટે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે થાયરોઇડ જંતુને પહોંચી વળે છે અને ઝેરને શરીરની બહાર કાઢે છે.

કેટલાંક દરદો અને સોજાવાળાં દરદો ન સમજી શકાય ત્યારે "Rheumatism અથવા Gout" લખી નાખીએ તે વખતે થાય-રોઇડ ઠીક પડે છે.

વાળ ઉગવાની જગ્યે। ઉપર વાળ ન ઉગે તેા થાયરેાઇથી ઉગે છે અને નપુંસકતાના તમામ દરદોમાં થાયરેાઇડ સારેા ફાયદેા આપે છે તે આ લેખકને। અનુભવ છે.

આ ઉપરનાં બધાં દરદેા થાયરેાઇના ન્યૂનપણાનાં છે. હવે અધીકપણાનાં ચિન્હેા તપાસીએ. આજ સુધી આપણે ન્યૂનપણાંનાં ચિન્હેા તપાસ્યાં. તેનાં સામેનાં ચિન્હેા અધિકપણાનાં છે અને તે "Graves Disease અથવા Exophthalmia Goitre" ના નામથી પ્રસિદ્ધ છે, અને તેમાં થાયરેાઇડ ઉપર સેાજો આવે છે. સેાજો એક ભાગમાં અગર બન્ને ભાગમાં અગર નળીમાં અથવા બધામાં આવે છે અને રક્તવાહિનીઓમાં લેાહી પુષ્કળ આવવાથી તે સ્હેજ મેાટું પણ જણાય છે અને સ્થેટેાસ્કેાપથી તપાસતાં અવાજ સંભળાય છે. આંખેા ઉપડતી અને બહાર પડતી જણાય છે. બન્ને આંખેા ઘણેખરે ભાગે ઉપડતી અને બહાર પડતી જણાય છે પરન્તુ કેાઇ વખત એકાદ પણ હેાય છે. પેાપચાં પાછાં ખેંચાતાં જણાય છે અને આંખના ગેાખલાની રક્તનલીકાએા સુજેલી હેાય છે અને પાછલા ભાગમાં ચરબી પણ વધે છે તેથી આંખેા બહાર પડતી જણાય છે. હૃદય જલ્દી ચાલે છે તેથી નાડીનેા વેગ ૧૨૦-૧૪૦ હેાય છે. હૃદય ધ્રાગુંજ ચેતન હેાય છે તેથી માનસિક અગર શારિરીક સાધારણ આઘાતથી પણ તેનેા વેગ વધી જાય છે. વેન્ટ્રીકલ્સ વિસ્તૃત થાય છે. પરસેવેા વળે છે અને વખતે આગળ પડતા કેઇસેામાં તાણ પણ આવે ખરી.

કેટલાક દરદીને ફક્ત હૃદયની ગતીજ વધારે હેાય છે અને તેના માટે ખાસ કારણ જણાતું નથી. અને કેટલાક કેઇસેામાં D. A. H. કહીએ છીએ તેમાં માનસિક કારણ પણ હેાય છે. હૃદયની વધુ ગતી અને સ્હેજ થાયરેાઇડની વૃદ્ધી 'ગ્રેવ ડીઝીઝ'ની નિશાની છે.

થાયરેાઈડ અને પેરા થાયરેાઈડનાં સત્વને। ઉપયેાગ— થાયરેાઇડના સત્વની માત્રા જેમ બને તેમ એાછીજ આપવી અને

પછીની માત્રાઓ પણ ઓછીજ રાખવી. ફક્ત મીક્સ ઇડીમામાંજ માત્રા રહેજ એક ગ્રેનથી વધારે રાખવી. થાયરોઇડનું સત્વ આપવાથી શરીરનો વ્યાપાર વધે છે અને કચરો બહાર જલ્દી નીકળે છે અને શરીરની ગરમી વધે છે. નાડી વધે છે. ભુખ લાગે છે, પાચનશક્તિ વધે છે અને કબજીયાત દૂર થાય છે. શરીરનું વજન ઘટે છે. પસીનો આવે છે અને જો માત્રા વધારે હોય તો જરૂર તાણ આવે છે અને અશક્તિ પણ આવી જાય છે. શરીરમાંના તમામ તત્વો અને જંતુઓ નકામા પદાર્થો, વિષારી ચીજોના ફોસ્ફરસને લોહીમાં રહેલા ઑાક્સીજનને ભોગ બનાવે છે અને તે સળગી ઉઠે છે.

એડીનલ્સ લોહીમાં રહેલ તમામ ઓક્સીજનને સંગ્રહી લઇ તેનું નિયમન કરે છે અને ઉત્તેજન આપે છે; ખાસ કરીને મગજ અને તેના સ્નાયુઓ કે જેની અંદર ફોસ્ફરસ વધુ પ્રમાણમાં રહે છે તેને વિશેશ ઉત્તેજે (Excite) છે; આ ઉપરથી સમજાયું હશે કે થાયરોઇડ શરીરના તમામ અવયવોને ઉત્તેજન આપી શકે છે. થાયરોઇડની માત્રા આપતી વખતે ત્રણ ચીજો જોવાની છે. નાડી, ગરમી અને વજન. જો થાયરોઇડનું સત્વ આપીએ અને ગરમી વધે તેમજ નાડના ધબકારા વધે તો જરૂર જાણવું કે દરદીને થાયરોઇડનો પ્રવાહીમાં ન્યૂનપણું છે. જેમ જરૂર શરીરમાં વધારે તેમ માત્રા ઓછી રાખવી જોઈએ અને શરીરની ગરમી તથા નાડી ઉપર ધ્યાન રાખવું. દવા શરૂ કર્યા પહેલાં થરમામીટરથી ગરમી માપી લેવી અને તે ૯૬–૯૭ માલમ પડશે અને પછી દરદીને થાયરોઇડનું સત્વ આપવું. બરોબર માત્રા અપાશે કે તુરત શરીરની ગરમી ૯૮ થઇ જશે અને નાડીના ધબકારા પણ ૭૦–૭૫ થશે. શરીરનું વજન પણ ધ્યાનમાં લેવું. જો કે મીક્સઇડીમાનાં કેસોમાં વજન ઘટશે અને ટોકસીમીયામાં વજન વધે છે. મીક્સઇડીમામાં ન્યૂનપણું ઘટાડી તેને પુરતું કરવાનો દાખલો છે અને ટોકસીમીયામાં ઝેરની અસર દૂર કરી જંતુઓનો નાશ કરવાનો દાખલો બંધબેસે છે. થાયરોઈડનું

સત્વ મુત્રલ છે તે આપણે પ્રથમ તપાસી ગયા છીએ અને તે ડીજી-ટાલીસ જેવું હ્રદય ઉપર પણ કામ કરે છે તે પણ આપણે જાણીએ છીએ. જ્યારે શરીરમાંથી કચરો વધારે પ્રમાણમાં બહાર કાઢવાની જરૂર પડે ત્યારે તે સત્વ વાપરવું દરેક વૈદ્ય–ડોકટરને ઠીક પડે છે. મોટી માત્રાથી દરદીને વધારે વેઠવું પડે છે. દરદીને થાક લાગે, નબળાઇ જણાય ત્યારે દવા બંધ કરવી.

આપણે વૈદકના ગ્રંથોમાં થાયરોઇડ એક્સ્ટ્રેક્ટની માત્રા ૩–૧૦ ગ્રેન વાંચીએ છીએ. આ માત્રા ઘણીજ મોટી અને ભયંકર છે. વધારે માત્રા આપવાથી ધારેલું પરિણામ આવતુંજ નથી. બનતા સુધી ૧/૪ થી ૧/૨ ગ્રેનથી શરૂઆત કરવી. છતાં પણ કેટલાક ૧/૧૦ જેટલી ઓછી માત્રાથી પણ શરૂઆત કરે છે; અને વધારેમાં વધારે ૧ ગ્રેન આપે છે.

ચોકખા થાયરોઇડ રસપિંડમાંથી કેમીસ્ટો સત્વ તૈયાર કરે છે અને થાયરોઇડીયમ સીકમ નામની બ્રીટીશ ફાર્માકોપીઆની બનાવ-ટોમાં ઘણોજ ફેર છે. આ દવા ઘણીજ સખત છે એટલે ૧/૧૦ થી ૧/૪ ગ્રેનની જે માત્રા છે તે માત્રા ચોકખા સત્વની છે. Fresh Extract.

હવે થાયરોઇડનું સત્વ બે રીતે આપી શકીએ. (૧) મુખવાટે, (૨) ચામડીવાટે.

મુખવાટે લેવા માટે ભુકી, ટીકડી, કેપ્સુલ્સ, અને પ્રવાહી ચાલે છે. ઘણેખરે ભાગે ટીકડીઓ વપરાય છે. ટીકડીઓ પ્રવાહીથી વધારે ટકે છે પરન્તુ ટીકડીઓ બનાવતી વખતે જે જોર અપાય છે તેથી તેની ક્રિયાશક્તિ ઓછી થાય છે. બ્રીટીશ ફારમાકોપીઆની બનાવટ થાયરોઇડીયમ સીકમ નામની છે તે બહુ વપરાતી નથી. તે ભૂકીના રૂપમાં આવે છે. પ્રથમ ચરબીને કનેકટીવ ટીસ્યુથી જુદી પાડી શુદ્ધ કરી તૈયાર થાય છે તેથી તે ઘણુંજ સખત છે. લાયકર થાયરોઇડી

એક અઠવાડીયાથી જુનું નકામું છે. એ લીકસીર થાયરોઇડ આવે છે તે જો કે લાંબો વખત નથી ટકતું છે છતાં ઠીક છે. જીલેટીનવાળી ગોળીઓ પણ બજારમા આ સત્વની મળે છે.

થાયરોઇડ સત્વ ચામડી અને માંસપેશી વાટે પણ અપાય છે. **થાયરોઇડનું સત્વ આંતરડા અને હોજરીમાં જલ્દી પચી જાય છે;** તેથી તે મુખ વાટે વધારે સારી અસર કરે છે. બીજી રીતે દવા કદી વાપરવીજ નહી. ખાસ જરૂર પડે તોજ તેમ કરવું. સદા એજ નિયમ રાખવો કે મુખવાટેજ થાયરોઇડનું સત્વ આપવું.

દવા સુતી વખતે લેવી અને ૨૪ કલાકમાં એકજ વખત લેવી. અને દવા ચાલતી હોય તે દરમ્યાન શારીરિક અને માનસીક આરામ ખાસ જરૂરનો છે. જે દરદીને દવા એકદમ અસર કરતી હોય તેવા દરદીને દવા આંતરે આપવી. એક અઠવાડીયું અગર દિવસ આંતરે આપવી.

ટીટેનીના દરદમાં પેરાથાયરોઇડનું સત્વ આપવું. તાણ, કૃષતા, અને કેલ્સ્યમની ન્યૂનતા હોય ત્યાં પેરાથાયરોઇડ વાપરવું. કેલ્સ્યસની નિયામકતા આ પિંડો ઉપરજ છે; અને શરીરના ઝેર ઉપર આની સીધી દેખરેખ છે. પેરાલીસીસ એજીટન્સમાં પેરાથાયરોઇડનું સત્વ અપાય છે. એકલેમ્પશીયા, વાઇ, ગ્રેઝ્ડીઝીઝ, અને કોરીયામાં પેરાથાયરોઇડ વપરાય છે. પેરાથાયરોઇડની માત્રા ૧/૫૦ થી ૧/૪ ગ્રેન છે. જે જે કેઇસોમાં એમ જણાય કે શરીરમાં બીજું કોઇ અવયવ બગડયું નથી છતાં પણ શરીરમાં નબળાઇ, કૃષતા, વજનનું ઘટવું, વિષારી અસર, મગજ અને માંસપેશીની અસ્થીરતા જણાય છે ત્યાં પેરાથાયરોઇડ અજાબ અસર કરે છે.



પ્રકરણ ૫ મું.

પીચ્યુઇટરી રસપિંડ Hypophysis Cerebri

પીચ્યુટરીના ત્રણ ભાગ છે. આગળનો, વચલો અને પાછળનો. આગળનો ભાગ સહુથી મોટો છે અને તે રસપિંડના કોષોનો બનેલો છે (Glandular=રસપિડના કોષો=Cells or elements). તે થાયરોઇડને મળતું રસ પ્રવાહી તૈયાર કરે છે. તે શરીરની ગરમી, શરીરનું વધવું, ચામડી નીચેના તંતુઓ, અને જનન અવયવ ઉપર અસર કરે છે. મગજમાં આ રસપીંડ છે; તેને જો કાપી કાઢીએ તો શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે પીચ્યુઇટરીનું સત્વ આપવાથી શરીરની ગરમી વધે છે, પીચ્યુઇટરી કાપી નાખવામાં આવે તો જનન અવયવો વધતા નથી અને પુરૂષ-ત્વના બીજાં ચિન્હો પણ પ્રતીત થતાં નથી. જો પીચ્યુઇટરીમાં ન્યૂન (Hypo) પણું થાય તો ચરબી શરીરમાં વધે છે અને શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે અને ચામડી સુંવાળી પડે છે. સ્ત્રીમાં નષ્ટા-ર્તવનું દરદ થાય છે અને પુરૂષમાં ષંઢત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. આ બધાં ચિન્હો પીચ્યુઇટરીનો આગલો ભાગ કાપી લેવાથી થાય છે પણ પાછળના ભાગથી તેમ થતું નથી. પીચ્યુઇટરી કાપ્યા પછી માંસ-પેશીઓમાં ચલન શરૂ થાય છે (movements). શરીર શિથિલ થાય છે. શરીરની ગરમી ઘટતાં મૃત્યુ થાય છે. આ વખતે થાયરો-ઈડમાં પણ ફારફેર થાય છે તેમજ વિર્યાશયમાં પણ થાય છે. પીચ્યુ-ઈટરીના આગલા ભાગમાં પ્રવાહી વધે તો જે દરદો થાય છે તે હવે પછી તપાસીશું.

પીચ્યુઇટરીનો મધ્યભાગ જીવન વ્યાપાર (Metabolism) સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આગલા અને આ ભાગના કોષો જુદા છે. આ કોષોના બે ભાગ છે અને બંન્ને પાછલા ભાગમાં મળી જાય

છે. આ મધ્યપિંડમાંથી જે પ્રવાહી થાય છે તે આ થરના રસ્તેથી ત્રીજા વેન્ટ્રીકલ સુધી જઇને મગજ અને બરડાની કરોડના પ્રવાહી (Cerebrospinal fluid) ને મળે છે. જો આ પ્રવાહી વધે તો hyperglycomie and lower sugar tolerance થાય છે અને જો ઘટે તો hypo–Glycœmia and increase Sugar Tolerance થાય છે. જેવી રીતે Grave disease ની અંદર થાયરોઇડના ફેરફાર થાય છે તેવું આમાં જ થાય છે. વાંચકે આ બરાબર સમજવું જરૂરનું છે. થાયરોઇડનો વિષય વાંચ્યા પછી જણાયું હશે કે તેનું પ્રવાહી લોહીમાં મળે છે અને આ પ્રવાહી Cerebrospinal fluid મા મળી આખરે લોહીમાં જાય છે. આ પ્રવાહીનું ફરવું તેજ જીવન વ્યાપાર છે અને આ પ્રવાહીના સાત્મ્ય ઉપર શરીરની તન્દુરસ્તી છે. પીચ્યુઇટરીનો પાછલો ભાગ જ્ઞાનકોષનો બનેલો છે. હવે આપણે આટલું પિચ્યુઇટરી નામના રસ-પિંડ વિષે જાણ્યા પછી તેના દરદોને તપાસીએ.

પીચ્યુઇટરી નામનો રસપિંડ ખોપરીની અંદર તેના તળીએ (floor) ની નજીક આવેલો છે. તે વટાણા Sella Turcica જેટલો છે.

તેના અતિપણાથી અને કમિપણાથી થતાં ચિન્હો જોઇએ એટલે તેનાં દરદોના બે ભાગ થાય. ન્યુન (dificeiency= hypo-pituitarism) અને અધિક (Hyper–pituitarism) એવા બે ભાગ થાય છે.

Hyper–Pituitarism (Acromegaly)–આ દરદમાં હાડકાં બહુ વધી જાય છે. ચહેરાના અને હાથ પગના હાડકાં બહુ લાંબા અને જાડાં થાય છે. બહુ મુત્રતા, ચરબીનો વધારો, ગ્લાયકો-સુરીયા, દ્રષ્ટિ પ્રદેશમાં ફેરફારો, માથાનું દુખવું, અને સ્ત્રીમાં નષ્ટાર્તવનાં ચિન્હો થાય છે અને શરીરમાં નબળાઇ આવે છે. આ દરદ સ્ત્રીઓમાં વિશેષ જોવામાં આવે છે અને યુવાવસ્થામાં સાધારણ

રીતે થાય છે. શરૂઆતમાં માથું દુખે અને સાથે સાથે હાથ પગમાં કળતર થાય છે. પછી અશકતી આવવા માંડે છે, અને શરીર નબળું પડે છે. ધીરે ધીરે દરદનાં તમામ ચિન્હો જોવામાં આવે છે. ચહેરાનો દેખાવ ફરવા માંડે છે. નાક મોટું થાય છે. ચહેરો અને નીચલું જડબું આડું ફાટી વધે છે. કાન મોટા જાડા થાય છે અને ભમરો વધારેપડતી ઉપડતી જણાય છે. આંગળીઓ જાડી અને પાવડા જેવી જાય છે. હાથ પહોળા થાય છે. નખ ચપટા અને હાંસ વાળા થાય છે. જીભનો રંગ ફરે છે. ચામડી જાડી થાય છે. optic atrophy and hamianopia નાં દરદો થાય છે. કાંડામાંથી હાથ પાતળા પડી પંજા જાડા થાય છે. પગ પણ લાંબા જણાય છે. બરાડાની કરોડ આગળ વધી "ઠુંપ" નીકળે છે. શરીર ઠીંગણું અને બેડોળ જણાય છે. શરીર છેવટે રાક્ષસી દેખાવમાં થાય છે. ઉપલાં ચિન્હો ન જણાય તો યુવાવસ્થામાં શરીર જેવું જોઇએ તેના કરતાં રાક્ષસી અથવા મોટા દેખાવનું અને જબરૂં જણાય છે. અતી ઉંચુ, અતી જાડું, અથવા બન્ને ગુણવાળું થાય છે.

શરીરના આ ફેરફાર સાથે રસપિંડમાં શા શા ફેરફાર થાય છે તે આપણે હવે તપાસીએ. કોઇ વખત આ પિચ્યુઇટરીના ફેરફારથી આ દરદમાં થાયરોઈડ વધે છે અથવા ઘટે છે, અને થાયમસ નામનો પીંડ તેમને તેમ રહે છે. અને પીચ્યુઇટરીમાં પણ ફેરફાર થાય છે. સેલા–ટર્સીકા વિસ્તૃત થાય છે. એક્રોમીગેલીમાં પીચ્યુઇટરીની ગ્રંથી થાય છે. પીચ્યુઇટરીના ઉપર આવી ગાંઠ થવાથી ઉપરના ચિન્હો જણાય છે–કેટલાક કેઇસોમાં hyper–pituitarism નાં ચિન્હો પણ જણાય છે અને કેટલાકમાં hypo–pituitarism નાં ચિન્હો પણ જણાય છે. કારણ એક વખતે તેનું પ્રવાહી વધે છે અને બીજી વખતે તેનું પ્રવાહી ઘટે છે. કેટલાક દરદોમાં gigantation નાં ચિન્હો જણાય છે અને કેટલાક કેઇસોમાં Exophthalmic Goitre, Glycosuria ને મળતાં ચિન્હો

જણાય છે—પીચ્યુઇટરીના વધવાથી આ દરદ થાય છે તે મત અત્યારે ફેરવવો પડે છે કારણ આ દરદ સાથે થાયરોઇડ પણ બગડેલું જ હોય છે. શરૂઆતમાં થાયરોઇડ અને એડ્રીનલ્સ પોતાનું કામ વધારે કરે છે, શરીરનું અતી વધવું અને અકાળે ઉમ્મરનું દેખાવું આથી જ થાય છે Browzing of Skin, પીચ્યુઇટરી થાયરોઇડને ગતીમાં પ્રેરે છે તેથી પીચ્યુઇટરી બગડે તો તે પણ બગડે છે. આ ઉપરથી સમજાય છે કે આ રસપિંડોનું સાત્મ્ય જળવાય તોજ શરીર તંદુરસ્ત રહે છે.

Browzin of Skin હાયપર—થાયરોડીઝમનાં જે ચિન્હો હતાં તેને મળતાંજ પીચ્યુટરીના પ્રવાહીમાં ન્યૂનતા થવાથી ચિન્હો ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ બન્ને ગ્રંથીઓ શરીરનો જીવન વ્યાપાર ચલાવે છે તેમ તેમાં ન્યૂનાધિક થવાથી વ્યાપારમાં દેખાવ તેનો પણ તુરત થાય છે.

મુખ્ય ફેરફારો ચામડી નીચેના તંતુઓમાં થાય છે. જે ચિન્હો હાયપો—થાયરોડીઝમમાં થાય છે તેનાથી વિરૂદ્ધ આમાં થાય છે. ચામડી સુંવાળી અને લીસી જણાય છે. માથામાં વાળ પુષ્કળ હોય છે. પણ શરીર ઉપર જરા થોડા ઉગે છે. જનન અવયવના વાળ ઓછા હોય છે. અને ડુંટી તરફ ફેલાતા નથી. ગોળ હાથ પગ અને વાળ વિનાનું શરીર દેખાવમાં આ દરદને તુરત ખુલ્લું પાડી દે છે. આ દરદ વાળા માણસો ઠીંગણા, જાડા, જડ ચહેરાના અને જાડી બુદ્ધીના હોય છે. આ ચિન્હો જીવનના અમુક સમયે જણાય છે કે જે વખતે જીવન રસાયન પ્રવાહી કમી હોય છે. આ દરદમાં ઉપરના ચિન્હો શિવાય હાયપો—થાયરોડીઝમના ચિન્હો હોય છે. ધીમી નાડી, ઠંડુ શરીર, ચરબી વાળું પેટ અને છાતી, અને બુઠ્ઠી બુધી જણાઇ આવે છે. આ દરદીઓને પણ સબ—મીકસ—ઇડીમાની માફક ટાઢ વાય છે અને તેમની તબીયત શીત ૠતુ કરતાં ગરમ ૠતુમાં ઠીક રહે છે. પીચ્યુઇટરીનો પાછલો ભાગ બગડે તો શરીરમાં

ચરબી વધે છે. યુવાવસ્થાની શરૂઆતમાં અને પુખ્ત ઉમરમાં થતા આ દરદનાં ચિન્હો જરા જુદાં પડે છે. પીચ્યુઇટરીના બધા ભાગના ચિન્હોમાં પણ ફેર હોય છે. આગલા ભાગની અસર શરીરના કદ ઉપર થવાની, પાછલો ભાગ ચરબી ભરે છે અને જનનઅવયવને ઠંડા પાડે છે.

Dyspituitarism—આ દરદમાં પીચ્યુઇટરીમાં ન્યૂનાધિક જે ફેરફાર થાય છે તેના ચિન્હો છે એટલે કે તેમાં ન્યૂનપણાના પણ ચિન્હો નથી હોતાં તેમજ અધીકપણાના ચિન્હો પણ નથી હોતાં પરન્તુ બન્નેનાં સેળભેળ ચિન્હો હોય છે. જે દરદીઓ આ દરદને ભોગ થઇ પડે છે તેઓ પ્રથમ પીચ્યુઇટરીના અધીકપણાના ચિન્હોને ભોગ થઇ પડેલ હોય છે અને પછી ન્યૂનપણાના ચિન્હો શરૂ થાય છે. માનસીક મંદતા, ઠંડુ અને ચરબીમય શરીર, હાડકાનું અતીશય વધવું, અને ચામડી અને વાળમાં ફારફેર નજરે પડે છે. જેનું પીચ્યુઇટરી અતી કામ કરી થાકી ગયું હોય તેને પીચ્યુઇટરી સત્વ સારૂં કામ આપે છે.

પીચ્યુઇટરીની ચિકિત્સા—પીચ્યુઇટરી લોહીનું દબાણ વધારે છે અને હૃદયને શાન્ત કરી નાડી કાબુમાં લાવે છે. ગુર્દાને ઉત્તજીત કરી મુત્રલ અસર પેદા કરે છે. તે જે માંસપેશીઓ કાબુમાં નથી તેને સંકુચીત કરે છે તેથી તે આંતરડાને અને ગર્ભાશય તે સંકુચે છે, તે દુધ વધારનાર છે.

જ્યારે શરીરને ધ્રાસકો-shock-લાગે છે તેવા વખતે અને લોહીનું દબાણ વધારવા તે વપરાય છે. સુવાવડ વખતે ગર્ભાશયને સંકોચવા માટે વપરાય છે. માંસપેસી વાટે અને ફસ વાટે ખાસ દરદીને અપાય છે. પીચ્યુઇટરી એક્સ્ટ્રેક્ટ ગર્ભાશયને સંકોચનાર અને લોહી અટકાવનાર તરીકે પ્રસીદ્ધ છે. સગર્ભા સ્થીતિમાં પીચ્યુઇટરીની મોટી દાણાદાર કોષો વિસ્તૃત થાય છે અને વધે છે તેનું કારણ એ છે કે જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તે ગર્ભાશયને ઉત્તેજીત કરવામાં મદદ કરી શકે.

આ ઉપરથી સાબીત થાય છે કે જનન અવયવ અને પીચ્યુઇટરીને ખાસ સંબધ છે તે બીજી સ્ટેજમા વેણ વધારવા અને ત્રીજી સ્ટેજમાં સોર્દી બંધ કરવા આપી શકાય.

પાછલેા ભાગ જ્યારે બગડે છે ત્યારે ખેાટ્ટા મધુપ્રમેહ Diabetis Insipides થાય છે. તે દરદમાં ફક્ત પેશાબ વધુ થાય છે પણ પેશાબમાં સાકર જતી નથી. વધારે પડતેા પેશાબ થાય તેવા વખતે તેનું ઇન્જેકશન આપવાથી મુત્રબંધ થાય છે તેથી તે antidieuritic તરીકે વપરાય છે. પીચ્યુઇટરીનું સત્વ આંતરડાના લકવામાં અપાય છે તેથી આંતરડા પેાતાની ગતીને પ્રાપ્ત થાય છે અને કબજીયાત દૂર થાય છે. આ સત્વ જો મુખ વાટે અસર ન કરે તેા ઇન્જેકશનથી આપવું.

માનસિક અને શારીરિક બંધારણ જેનું નબળું હેાય છે એવા પછાત બુદ્ધી અને બાંધાના બાળકેામાં આ સત્વનેા ઉપયેાગ ખાસ કરીને અસરકારક છે. આવાં બાળકેા નાના કદનાં હેાય છે અને આ સત્વ આપવાથી પ્રચંડકાય થાય છે. તેએા નિશાળમાં પણ "બુઠ્ઠા" "ઠેાઠ" તરીખે એાળખાય છે અને શારિરીક બળમાં પણ પછાત હેાય છે. આવા નબળા બાંધા અને બુદ્ધીના બાળકેાને પિચ્યુઇટરી એકસ્ટ્રેકટ આપીએ તેા ફાયદેા થાય ખરેા અને જો આગળના ભાગ (anterior lobe) નું સત્વ આપીએ તેા કુદરતી શારીરિક પ્રગતી જરૂર થાય છે. પીચ્યુટરીનું પ્રવાહી એાછું થયું હેાય તેમાં પીચ્યુઇટરીનું સત્વ બરેાબર કામ આપતું નથી. આપણે આગળ જોઈ ગયા છીએ કે જીવન રસાયન પ્રવાહીનું સાત્મ્ય રાખવા અગર સમતેાલ પણું રાખવા માટે આ રસપિંડનું સત્વ અપાય છે.

ચામડીના દરદેામાં પણ પીચ્યુઇટરીનું સત્વ અપાય છે; અને થાયરેાઇડ કરતાં પીચ્યુઇટરીનું સત્વ વધારે કામ આપે છે. શરીરના વધવાનેા આધાર આગળના ભાગ ઉપર રાખે છે અને જો આ ભાગ સારેા હેાય તેા શરીર મજબુત થાય છે. પાછળના ભાગનું સત્વ હેાજ-

રીમાં નાશ પામે છે માટે તે ચામડી વાટે આપવું અને આગળના ભાગનું સત્વ મુખ વાટે આપવું.

પીચ્યુઇટરીનું સત્વ નષ્ટાર્તવમાં વપરાય છે, યુવાવસ્થામાં શરીર કૃષ થઇને બરોબર બાંધો ન સુધરે તો પીચ્યુઇટરી ફાયદો કરે છે.

માત્રાઃ—દસ ગ્રેન સુધી.

સંધીવાના સાંધાના દુખાવામાં, રીકેટસ, ઓસ્ટીઓ મેલેસ્યા, હાયપોથાયરોઈડઝમ નામના દરદોમાં વાપરવું.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

સુપ્રારીનલ નામના રસપિંડો.

પેટની પોલાણમાં આંતરડાની પછવાડે, પેટના અસ્તરની પછવાડે (Behind the peritoneum) અને ગુર્દાના ઉપરના ભાગની અગાડી આ રસપીંડો આવેલા છે. આ રસપિંડો સઘળામાં ઉપયોગી છે. આ રસપિંડો બગડે છે ત્યારે અમુક ચિન્હો ઉત્પન્ન થાય છે અને તે ચિન્હો પ્રથમ "એડીસન" નામના સાહેબે શોધી કાઢયા છે અને તેના ઉપરથી તે દરદનું નામ પણ "એડીસન્સ ડીઝીઝ" પડયું છે. તેમાં શરીરની અશક્તિ, ઘણોજ થાક, હૃદયની મંદતા, લોહીનું ઓછું દબાણ, અને હોજરી તથા આંતરડાના કામમાં ખલેલ પડવાનાં ચિન્હો ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ જેમ દરદ આગળ વધે છે તેમ તેમ ચિન્હો પણ વધે છે. પાંડુતા, કૃષતા, આવે છે, અને ચામડીનો રંગ ભુરો પડે છે અને ભુરા ડાઘા જણાય છે. ચામડીમાં રહેલ મીલેનીન, અને આ રસપિંડમાં રહેલ એડ્રનલીનને ખાસ સંબંધ છે. જો આ બે બરોબર હોય તો રંગ કુદરતી રહે છે પણ જો એડ્રનલીન ન હોય તો મીલેનીન એકલું રહે છે અને ભુરા પડતા ડાઘા પડે છે.

એડ્રીનલ રસપિંડના બે ભાગ છે. અંદરનો ગર્ભ અને અસ્તર જેવો બહારનો ભાગ. આ બન્ને ભાગ દેખાવમાં જુદા છે. બહારના ભાગના કોષો ઘણી બાજુવાળા હોય છે અને તેની બે હારો હોય છે. બહારની હાર ઉપરની સપાટી સુધી હોય છે અને તે ગોળ વળેલી હોય છે અને અંદરની ગુંથાયલા જેવી જાળ માફક હોય છે અને તે અંદરના ગર્ભના કોષો સાથે મળેલી રહે છે. આ ભાગના કોષોમાં ચરબીના અણુંઓ હોય છે અને તે સ્હેજ પિળાશ પડતા જણાય છે. આ કોષોમાં લીપોઈડ ગ્રેન્યુઅલ્સ અને ચરબી ખૂબ હોય છે પણ અંદરના ભાગમાં જરા ઓછી હોય છે.

અંદરનો ભાગ ઘણોજ લોહીઆળ હોય છે અને તેમાં રક્ત વાહીનીઓ આવેલી છે. તેના કોષો ઘણી બાજુવાળા હોય છે અને તેઓ જે પ્રવાહી બનાવે છે તે લોહીમાં મળે છે. આખો રસપિંડ એક અસ્તરમાં વીંટેલો છે અને તેથી તે ભૂરો જણાય છે. કાપીએ તો અંદરનો ભાગ કાળો—ભૂરો જણાય છે. આપણે તપાસીએ તો બન્ને ભાગ દેખાવે જુદા પડે છે. તેમાં એડ્રીનલીન હોવાથી ક્રોમીક એસીડથી આ પિંડના કોષોને કાળો રંગ ચડે છે. આ રસપિંડમાં અમુક પદાર્થ એવો છે કે જેને રંગ જલ્દી ચડે છે તે પદાર્થને (chromophil substance) કહે છે. તે પદાર્થ અંદરના ભાગમાંથી છુટો પાડવામાં આવે છે તેને adrenalin નામ આપવામાં આવે છે અને તેની કેટલાક પાસાદાર ભુકી બનાવે છે. તેના સત્વની પિચકારી મારવાથી લોહીનું દબાણ વધે છે અને શરીરની ચામડી નજીકની રક્તવાહીનીઓ સંકોચાય છે, હૃદયની ગતી મંદ મંદ પડે છે અને શ્વાસોશ્વાસ ધીરા પડે છે. આપણે જ્ઞાનતંતુનું જોડાણ કાપી નાખીએ અથવા મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓનો પુરો નાશ કરી નાખીએ છતાં પણ આ પ્રવાહી અસર કરે છે. આ પ્રયોગથી સિદ્ધ થાય છે કે જીવન રસાયન પ્રવાહી સ્વતંત્ર જીવનધારક છે. સીમ્પેથેટીક નર્વસ સીસ્ટમ જે અવયવો ઉપર કાબુ ધરાવે છે તેજ અવયવો ઉપર આ

પ્રવાહી પણ અસર કરે છે. જે માંસપેશીઓ કાબુમાં નથી તેના ઉપર પણ તેની સત્તા છે. (sphincters) સીમ્પેથેટીક નર્વઝના છેડાઓને તે ઉત્તેજે છે. શરીરની માંસ પેશીઓ તેની અસરથી સંકોચાય છે. છે. ફ્સ વાટે આપવાથી જલ્દી અસર થાય છે. ચામડી વાટે આપવાથી ઠીક અસર થાય છે. એડ્રીનલીનના સત્વની મોટી માત્રા મુખ વાટે આપવાથી પણ ખરાબ અસર થતી નથી.

હાલ જે રસપિંડોને મહત્વ આપવામાં આવે છે તે ખાસ કરીને જ્યારથી થાયરોઇડ નામના રસપિંડ ઉપર શોધ શરૂ થઇ ત્યારથીજ છે અને રંગવાહક તંતુઓ એડ્રીનલમાં વધારે છે તે પણ આજકાલ ખૂબ ધ્યાન ખેંચે છે.

આ એડ્રીનલ નામના રસપિંડો બે હોય છે. કેટલાકમાં વધારાના પણ હોય છે. તે ગોળ ચપટા હોય છે. રંગે પીળાશ પડતા હોય છે. આ રસપીંડને મળતા કેરોટીડ ગ્લાંડ, ઇંટરકેરોટીડ બોડી, વધારાના એડ્રીનલ્સ અને વૃષણ ઉપર આવેલ એડ્રીનલ "રેસ્ટસ" રસપિંડો છે અને તેઓ રંગ સંપાદક છે અને તે સુપ્રારીનલના બહારના પડ જેવા ભાગ સાથે સંબંધ રાખે છે અને અંદરનો ભાગ મગજ અને તેના તંતુઓ સાથે સંબંધ રાખે છે અને તેનું પ્રવાહી sympathetic* ના છેડાઓ સાથે સંબંધ રાખે છે. તે શરીરના ઝેરને મંદ પાડે

---

* એડ્રનલીન ક્લોરાઇડ ૧=૧૦૦૦ ના પ્રવાહીનાં પાંચ ટીપાં—નોર્મલ સેલાઇનની ટીકડી. P. D. Co. ની. ૧ અને પાણી ચાર ઔંસ નાખવાથી થાય છે. આ એડ્રનલીન સીમ્પેથેટીક નામના જ્ઞાનતંતુઓના કામને મદદ કરે છે. તે ગર્ભાશયની માંસપેશીને વિસ્તૃત કરે છે. કીકીને વિસ્તુત કરે છે. પેંક્રીઆસમાં ઇન્સ્યુલીન છે તેને મોળું પાડે છે. તેથી તે તેનાથી વિરૂદ્ધ કર્તવ્ય બજાવે છે. તે થાયરોઈડ અને પીચ્યુઇટરીના પાછલા ભાગના કર્તવ્યને ટેકો આપે છે. લીવરના કોષો ગ્લાયકોજન તૈયાર કરે છે તેને મદદ કરે છે. It dilates the musilcles of Pyloric and Ileocœcal valve એડ્રીનલીન પણ સીમ્પેથેટીકની માફક અન્નનળ, હોજરી અને આંતરડાં અને Bronches ને વિસ્તૃત કરે છે.

છે અને માંસપેશીને મજબુત બનાવે છે. જનન અવયવ ઉપર તેની અસર છે. જો તેની ગાંઠ થાય અથવા તે વધારે કામ કરે તો જનન અવયવો અકાળે પકવ થાય અને વખતે વિરૂદ્ધ જાતીના ચિન્હો પણ માલુમ પડે ખરા. સ્ત્રીના કોર્પસ લ્યુટીમમાં અને પુરૂષના ઇંટરસ્ટી-સ્યલગ્લેડમાં તેના વધારાના તંતુઓ છે. બહારનો ભાગ સ્ત્રીત્વ અથવા પુરૂષત્વ અને માંસપેશીને બળ આપનાર છે જ્યારે અંદરનો ભાગ મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓને બળ આપનાર પ્રવાહી તૈયાર કરે છે.

આ રસપિંડામાંથી "એડીનલીન"÷ નામનું સત્વ તૈયાર કર-વામાં આવે છે અને તેના ખાસગુણો પણ હોય છે. જીવનને ટકાવવામાં તેની ખાસ જરૂર હોય છે. કારણ જો બન્ને એડ્રીનલ નામના રસ-પીંડા કાઢી લેવામાં આવે તો મર્ણજ નીપજે છે. આ સત્વની નાનામાં નાની માત્રા લોહીના દબાણને વધારે છે. આ સત્વ જ્ઞાન-તંતુના રક્તવાહીનીઓમાં રહેલા છેડાને ઉશ્કેરે છે અને પરિણામે આ જ્ઞાનતંતુઓ જે રક્તવાહીનીઓની માંસપેશીઓને સંજ્ઞા આપે છે તેને ઉશ્કેરી સંકોચે છે અને તેથી રક્તવાહીનીનું કદ ઓછું થાય છે અને પરિણામે લોહીના દબાણમાં વધારો થાય છે. હૃદયની માંસ પેશીઓને પણ ઉશ્કરે છે. તેની અસર વિજળી જેવી છે. એડ્રીનલીનના ગુણદોષ મેટેરીયા મેડીકાના પુસ્તકોમાં જોવામાં આવશે. જે જ્ઞાન તંતુનું જેવું કામ તેવું એડ્રીનલ કામ કરે છે. જેમકે અમુક જ્ઞાન-તંતુ અમુક કામ અટકાવે છે તો તેવા જ્ઞાનતંતુને જો એડ્રીનલીન

÷$C_9H_{13}O_3N$ તે ધોળું અને સુક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોઇ શકાય તેવા પાસાદાર ભુકાવાળું સત્વ છે. સ્વાદે કડવું છે. વ્યમ્લ છે. ઠંડા પાણી કરતાં ગરમ પાણીમાં જલ્દી પીગળે છે. આ પ્રવાહી પ્રથમ Pink પછી Brown થઈ બગડી જાય છે. પાર્કડેવીસની કંપનીનું Addrenel Chloridi Sol. 1:1000 તૈયાર આવે છે. તેનાં પાંચ ટીપાં ચામડી વાટે દમના દરદમાં આપ-વાથી દમનો હુમલો શાન્ત પડે છે. એડ્રનલીનને પ્રથમ ઇપીનેફ્રીન કહેતા હતા. પાંચ ટીપાંથી વધારે માત્રા આપવી નહીં.

મળે તો તે અટકાયત કરવામાં વધારે મદદ કરે છે. ૧/૨૦ મો એક મીલીગ્રામનો ભાગ પણ શરીરમાં કામ કરવા સશક્ત છે. એડ્રીનલીન અંદરના અવયવમાંથી લોહી ઓછું કરી હાથ પગમાં વધારે છે. Vaso-motor tone ને વધારનાર એડ્રીનલીન નામનું જીવન રસાયન પ્રવાહી છે. આ સત્વ ઓછું હોય તો માંસપેશીઓ અને રક્તવાહિનીઓ નબળી પડે છે.

એડ્રીનલીન નામનું સત્વ ઓછું હોય તો hypo-adrenia નામનું દરદ થાય છે. તે તિક્ષણ, સુતિક્ષણ અને જીર્ણ સ્વરૂપમાં થાય છે. જીર્ણ દરદનાં બધાં ચિન્હો addison's disease માં જણાય છે. આ દરદમાં માંસપેશીઓની નબળાઇ આવે છે, લોહીનું દબાણ ઓછું હોય છે, હાથ પગ ઠંડા હોય છે, અને ચામડી ઉપર રંગ બદલાઇ આ દરદના ખાસ ચાઠાં પડે છે. બરોલ ઘણી મોટી હોય છે. થાયમસ નામનો રસપિંડ એમજ રહે છે. લીમ્ફવાહક તંતુઓ ઘટ્ટ થાય છે. ખાસ કરીને હોજરી અને આંતરડામાં તેમ બને છે. આપણે આગળ જોઇ ગયા છીએ કે sympathetic જ્ઞાનતંતુઓ અને *એડ્રીનલીનને ખાસ સંબંધ છે, અને તેથી ચામડીના ફેરફારો

---

* Adrenalin 1 part Chloritone 5 parts Phy. Sol. Sod. Chl. 1000 parts P. D. Co.

આ પ્રવાહીનાં એકાદ બે ટીપાં કીકી વિસ્તૃત કરે છે. આંખના ઓપરેશન માટે એડ્રીનલીન અને કોકેનવાળી અથવા એપોથીચીન અને એડ્રીનલીન વાળી ટીકડીઓ આવે છે. દાંતના પેઢાંમાંથી લોહી અટકાવવા તે દંત-શસ્ત્રવિદ્યામાં વપરાય છે. આ ક્રિયા માટે "Codrenine" અથવા એડ્રનલીન અને બેન્ઝામીનની ટીકડીઓ. P. D. Co. ની તૈયાર આવે છે.

સાએટીક, લંબેગો, વિગેરે જ્ઞાનતંતુના દરદમાં P. D. Co. ની એડ્રનલીન અને ક્લોરેટોન મલમ વાપરવો.

It is used in urticaria also.

હરસ, ગુદપાક, માટે ઉપરનો મલમ વાપરવો.

બીજા રસપિંડના આ જોડાણને આધારે બને છે. હોજરી અને આંતરડાં અનિયમિત બને છે અને ઉલ્ટી તથા ઝાડા થાય છે. હૃદય બંધથઈજિવાના વારંવાર હૃદયમાં દરદ થઇ અને હુમલા થાય છે. આ દરદો એડ્રીનલીનની ન્યૂનતાનાં છે. દાક્તરો માંસપેશીની નબળાઇ, મગજ અને હૃદયની નબળાઇ જોઈ "ન્યુરેસ્થેનીયા" નામ આપી દવા કરે છે તે દાખલા ખાસ એડીનલીનની ન્યૂનતાના જ છે, (It raises blood pressure and hence it is very useful in cholera, Plague, Shock & Collapse.

ચિન્હો:—

૧. ઓછું લોહીનું દબાણ.

૨. ઓછી શરીરની ગરમી.

૩. મગજ ખાલી પડયું હોય તેવો માથાનો દુઃખાવો.

૪. Sargents Sign.

(પેટની ચામડી ઉપર ધીમેથી ટકોરા મારીએ અને ધોળાશ જણાય તે.)

આ દરદીઓ ખરી નબળાઈના નમૂના તરીકે જણાય છે. તેઓમાં શક્તિ નથી હોતી, ઉત્સાહ નથી હોતો તેમ હોંશ પણ હોતી નથી. જલ્દી થાકી જવાય છે. પાતળા નબળા હોય છે.

It froms a vitul part to mantain the process of Respiration, digestion, circulation and Nervous condition.

આ રસપિંડ પીચ્યુઇટરીને ઉત્તેજે છે અને પીચ્યુઇટરી થાયરોઇડને ઉત્તેજે છે.

એડ્રીનલ્સનો ઉપયોગ—એડ્રીનલ્સનાં સત્વો માંસપેશીની નબળાઇમાં અપાય છે. લાંબા મંદવાડ પછી થતી નબળાઈ, Neurasthenia, myothemia, Neurosis & Psychosis માં

તે વપરાય છે. તે સત્વ આપવાથી એક વખત તો જરૂર લોહીનું દબાણ થાય છે પણ વારંવારઘડીએ આપવાથી તેટલો ગુણુ દર વખતે આપતું નથી અને તેથીજ Addison's Disease* આ સત્વથી મટતો નથી. એડ્રીનલનું સત્વ મુખ વાટે વધારે વપરાય છે. in the form of Elixir).*

આ સત્વ અમુક જગ્યો ઉપર લગાડીએ તો તે જગ્યોની રક્તવાહીનીઓ સંકોચાય છે તેથી ત્યાં લોહી ઓછું થાય છે; તેથી તે નાના ઓપરેશનમાં લોહી ન આવે તે માટે વપરાય છે. આંખના કામમાં તે નોવોકેઇન અને કોકેઇન સાથે વપરાય છે તેથી લાલાશ ઓછી થાય છે અને ઓપરેશનની જગ્યોમાં લોહી આવતું નથી. નાકના, ગળાના, પેશાબના અને ગુદાના ઓપરેશનમાં વપરાય છે. વધારે માત્રામાં હોજરીની અનિયમિતતા, હૃદયમાં દરદ, ફેર, ચક્કર, અને મૂર્છા આવે છે. ૧=૧૦૦૦ ના પ્રવાહીના ૧૦=૧૫ ટીપાં ચામડી વાટે અપાય છે. વિષારિચિન્હો બને છે. ઓપરેશન કર્યા પછી જે અશક્તિ–આઘાત–shock–થાય છે તેને પહોંચી વાળવા માટે તે saline સાથે અપાય છે તેથી જીવન બચી જાય છે અને માથું કપાઇ ગયા પછી પણુ જો કૃત્રિમ શ્વાસોશ્વાસ અપાય તો જીવન થોડી ઘડી ટકે છે. શરીરની ગરમી ઓછી થતી હોય અને shock લાગેલો હોય તેવામાં એડ્રીનલીન વપરાય છે. દાંતના પારા, ગણું,

---

* It is used in 1. Shock and Collapse 2. Plague 3. Cholera 4. Anaphylactic re-actions 5. Febrile condition, 6. Asthma 7. Hay fever 8. Respiratory disorders 9. Gastro Intestinal disorders 10. Ocular inflammation 11. Rectul disorders 12. Cutaneous disorders 13. Neuralgic Pain 14. Hœmorrhage 15. Anœmia 16. Surgical Stages 17. As local ancesthetic 18. Dentistry 19. Organotherapy P. D. Co.

મોઢું, અન્ન નળ, હોજરી અને આંતરડામાંથી નીકળતા લોહીને અટકાવે છે પણ તેની ઘણી ઓછી માત્રા આપવી, નહીં તો લોહીનું દબાણ વધવાથી લોહી વધારે નીકળે છે. કેન્સરના દરદમાં ઇંજેકશન આસપાસ આપવું. શરીરનું વજન વધારે છે. લાંબા મંદવાડમાં એટલે કે ન્યુમોનીયા, ટાયફોઇડ, ડીપ્થેરીયા, સ્કાર્લેટીના વિગેરેમાં એડ્રીનલ્સ થાકી જવાથી તેની વિષારી પદાર્થને હટાવવાની શક્તિ કમી થાય છે તેથી તેનું સત્વ થાયરોઇડના સત્વ સાથે આપવું અને છેવટની સ્થીતિમાં પણ તે જીવનદોરી બચાવનાર થઇ પડે છે. કેન્સરના દરદમાં તે ખાસ અસર કરે છે. Septicemia માં તે ખાસ મદદ કરે છે. શરીરમાં પ્રવર્તતા ઝેરને હઠાવે છે. શરીરની કમી પડતી શક્તિની દરેક સ્થીતિમાં આ સત્વ આબાદ મદદ કરે છે. દાખલા તરીકે ટાયફોઇડ નામના તાવમાં અશક્તિ, તનમનાટ, તે એડ્રીનલીનના ન્યૂનતાનાં ચિન્હો છે. કોલેરામાં શરીરનું ઠંડુ પડવું, અશક્તિ, ગોટલાં બાઝવાં વિગેરે તેના કમીપણાને આભારી છે. હૃદય બંધ પડતું હોય તે વખતે એડ્રીનલીનની પીચકારી મારવાથી હૃદય ચાલતું થાય છે. રૂધીરાભિસરણ બંધ પડયા પછી હૃદયમાં પીચકારી બારોબાર મારવાથી હૃદય ચાલતું થાય છે. હૃદયના દરદીને ઈંજેકશન મૂકવાથી હૃદય મજબૂત બને છે. દમના દરદમાં દરદીને ઇંજેકશન ફાયદો આપે છે. માત્રા ૧૦ ટીપાં. (spasmodic Bronchitis Phtyisis માં ઉપયોગી છે.



પ્રકરણ ૭ મું.

પાચન ક્રિયાના રસપિંડો.

પાચન ક્રિયાના રસપિંડો તપાસીએ તે પહેલાં પાચનક્રિયા સંબંધી જ્ઞાન આવશ્યક છે. મોઢાંમાં ખોરાક લઇ ચાવીએ એટલે લાળ વળે છે. તે લાળ-ઉત્પાદક રસપિંડો કાનની બુટ અગાડી અને હડપચીના ખુણા ઉપર છે. તેમાંથી જે પ્રવાહી આવે છે તે વ્યમ્લ (alkaline) હોય છે. તે ખોરાક સાથે મળે છે. ચાવેલો ખોરાક મોંમાંથી હોજરીમાં અન્ન નળ વાટે જાય છે. હોજરી પોતાના પિંડોમાંથી રસ કાઢે છે તે ખોરાકમાં મળે છે. આ રસપિંડો ખાટો રસ પેદા કરે છે તેને જઠર રસ કહે છે. આહીંથી ખોરાક નાના આંતરડાના પ્રથમ ભાગમાં આવે છે. ત્યાં પેંક્રીઆસ નામની ગાંઠનો રસ એક નળી દ્વારા આવી મળે છે અને આંતરડાના રસપિંડોનો રસ મળે છે. થોડે છેટે યકૃતમાંથી નલીકા વાટે પિત્ત આવી મળે છે અને બીજા ભાગમાં ખોરાક જાય છે. અહીં ખોરાક બરાબર મિશ્ર થઇને પછી આગળ વધે છે અને ખોરાકનું શોષણ થાય છે. તત્વવાળા પદાર્થો "કાયલાઇ" નામની ઝીણી નસો દ્વારા શોષાઈ પછી રૂધીરાભિસરણ દ્વારા હૃદયમાં પહોંચે છે, ત્યાંથી ફેફસાંમાં શુદ્ધ થઈ પાછું લોહી હૃદયમાં આવી આખા શરીરમાં ફરે છે. આંતરડાંમાં એકઠો થયેલો મેલ મોટા આંતરડાંમાં જાય છે. આ મોટું આંતરડાં તે ગટર છે. ત્યાંથી ખોરાકનો કચરો ઉપર ચડી, આડો ફરી, નીચે ઉતરે છે અને છેવટે ગુદા વાટે બહાર આવે છે. આ ક્રિયામાં લાળોત્પાદક પિંડો, જઠર પિંડો, પેન્ક્રીઆસ, યકૃત, આંતરડાંના પિંડો અને બરોલ મુખ્ય કામ કરે છે. લોહી ફરતું ફરતું બરોલમાં જાય છે. ત્યાંથી લોહીનાં રાતાં રજકણો રંગાઇ અને ધોળાં રજકણો વધી લોહી બહાર આવે છે. હવે આપણે દરેક પ્રથક પ્રથક તપાસીએ.

લાળોત્પાદક પીંડો—જીવન રસાયન પ્રવાહી તૈયાર કરનાર રસપિંડોમાં આ પિંડ ભાગ ભજવે છે એવું કેટલાકનું માનવું હોવાથી આ પિંડને અત્રે દાખલ કર્યો છે. આ લાળોત્પાદક રસપિંડોને (Parotid Glands કહે છે. તેને અને વૃષણ-(પુરૂષોમાં) અથવા અંડાશય (Ovary–સ્ત્રીમાં) ને સંબંધ છે. પેરોટીડના સોજામાં વૃષણ અથવા અંડાશયને સોજો આવે છે. કેટલાક દાક્તરો વળી અંડાશય તેમજ વૃષણના સોજામાં Parotid ના સત્વની પીચકારી ચામડી વાટે મૂકે છે પણ ખરા. લાળોત્પાદક રસપિંડો* અને હોજરી તથા પાચન ક્રિયાને લગતા રસપિંડોને મળતાપણું છે. પેરોટાઈટીસમાં પેન્ક્રીયેટાઈટીસ પણ થાય છે. Mumps નામના દરદમાં પણ પેન્ક્રીયાસમાં સોજો આવે છે. આપણે કાંઈ ચીજ જોઈએ છીએ તેથી મોઢામાં લાળ વળે છે, હોજરીમાં રસ ઝરે છે અને આંતરડાંમાં પેન્ક્રીયાસનું પ્રવાહી આવે છે તે ઉપરથી જણાય છે કે આ રસપિંડોને એકબીજા ઉપર આધાર હશે.

હોજરી અને આંતરડાંના પિંડો—પાચનક્રિયા સમજતાં પહેલાં રસાયન પ્રવાહીના કર્તવ્યના ખરા દાખલા જોઇએ તો ઠીક

---

* આ રસપિંડો લાળ ઉત્પન્ન કરે છે. લાળને આપણે પૌષ્ટિક માનીએ છીએ. લાળ ઉંઘમાં જાય તો આપણા લોકો ધાત જાય છે તેમ કહી તેને અશક્તિ આવવાની નિશાની ગણે છે. લાળમાં Ptyalin નામનું તત્વ મેંદા જેવા અને ચરબી વાળા પદાર્થને પચાવે છે. આ લાળમાં તે પદાર્થ ઓછું હોય તો મેંદા અને ચરબી વાળા પદાર્થો પચે નહીં અને અજીર્ણ થાય. હોજરીનો રસ ચરબી વાળા પદાર્થને પચાવતો નથી તેથી ખોરાક ચાવીને ખવાય તો લાળને લઇને પ્રાથમીક પાચનક્રિયા મોઢામાં જ શરૂ થાય, પછી હોજરીમાં ખોરાક પચન થવાનું થાય. હોજરીમાં પણ મોઢામાંથી લાળ જાય અને પાચનક્રિયા મેંદાવાળા અને ચરબીવાળા પદાર્થની થાય. કેટલાક નકામા ભાગ જેવા પદાર્થો ખાઇ મુખની લાળને બગાડે છે તે આ સમજતા નથી. આ પદાર્થ ઓછો હોવાથી અજીર્ણ થાય છે. આ રસપિંડ પ્રાથમિક પાચનશક્તિનું અવયવ છે.

પડે. હાયડ્રોક્લોરીક એસીડનું પ્રવાહી આંતરડાંમાં મોકલે છે તેથી એમ સમજાય છે કે એક પ્રવાહી બીજા પ્રવાહીને આકર્ષે છે—જેમ લોહચુંબક પેદા કરે તેવો છે અને સાથે સાથે ઉપયોગી છે. આપણે આગળ જોઈ ગયા, કે •એડ્રીનલીન પણ સાકરને વધારે છે. પણ પેંક્રીઆસ જો કામ કરે તો સાકરનો ઉપયોગ કરી નાખે અને સાકર વધવા ન દે તેથી પેંક્રીઆસનું ઈન્જેકશન સાકરને ઘટાડે છે. એડ્રીનલ્સ, થાયરોઈડ અને પિચ્યુઈટરી કે જે સાકરને વધારે છે તેના વિરૂદ્ધ પેન્ક્રીઆસનું કાર્ય છે એટલે કે તે સાકરના વધારાને ઘટાડે છે. તે પણ પેરાથાયરોઇડને મળતું છે. શરીરની સાકરને ઉપયોગમાં લેવાનું કામ પેંક્રીઆસનું છે અને ગ્લાયકોજનને નિયમિત કરવામાં લીવર સાથે સંબંધ રાખે છે. થાયરોઇડને કાપી નાખીએ તો Glycosuria મટે છે. પણ પેરાથાયરોઇડની તેથી વિરૂદ્ધ અસર છે.

આ રસપિંડ ઝીણી નળીવાળો છે અને તે પેટમાં આડો (transverse) પેટની પછવાડેની દીવાલ ઉપર આવેલો છે. તે લાળોત્પાદક પિન્ડને મળતો આવે છે, પણ તે ઘણોજ નરમ છે. તેને માથું, ગળું, શરીર અને પુંછડી છે, અને તેની નલીકા પણ જૂદી છે. તેને અંગ્રેજીમાં Canee of Wirsung કહે છે. આ નલીકા આંતરડાંના પ્રથમ ભાગ (Deodenum) માં ઉઘડે છે. તેની નજીક પિત્તની નલીકા ઉઘડે છે. આ નલીકાને બંધ કરીએ તો પેન્ક્રીઆસ સુકાઇ જાય પણ લેગરહાનના પ્રદેશો પોતાનું પ્રવાહી બનાવે છે તેથી જીવન રસાયન પ્રવાહી તે જે બનાવે છે તે/ લોહીમાં બહારોબહાર મળે છે અને જે નલીકા વાટે ખોરાક સાથે મળે છે તે પ્રવાહી જુદું છે. તે પ્રવાહીને આપણે જીવન રસાયન નહીં કહીએ. આપણી વ્યાખ્યા પ્રમાણે જીવન રસાયન પ્રવાહી તે લોહીમાં મળી જીવન વ્યાપાર ચલાવે છે તે છે, એટલે પેન્ક્રીઆસ રસપિંડ અને રસગ્રંથી બન્ને છે. લોહીમાં આ પ્રદેશનું પ્રવાહી મળે તોજ સાકરનું નિયમન થાય છે તેથી લોહી જો આ પ્રવાહીવાળું હોય તો જ શરીરમાં સાકરનો વ્યાપાર બરાબર

રહે. જો આ પ્રદેશો બગડે અને પરિણામે તે પ્રવાહી લોહીમાં બરાબર રીતે ન મોકલી શકે તો શરીરમાં સાકર વધી પડે છે અને તે પેશાબ વાટે જાય અને મધુ પ્રમેહ થાય. આંતરડામાંથી વિષારી જંતુઓ દાખલ થઈ પેન્ક્રીઆસને સોજો આવે અને પરિણામે લેંગરહાનના પ્રદેશો બગડે તો મધુપ્રમેહ થાય છે. બીજા રસપિંડો સાથે આ રસપિંડનો સંબંધ સાકરના નિયમનથી સમજાય છે. થાયરોઇડ સાકર વધારે ત્યારે આ રસપિંડ ઠેકાણે પાડે. વૃષણ અથવા અંડાશય પણ જો નકામા થાય તોપણ સાકર વધે છે. તેથી હવે બધા રસપિંડો સાથે પેંક્રીઆસને સંબંધ છે તે આટલાથી સમજાઈગયું હશે.

બરલ Spleen—શરીર, યકૃત અને તેનું પિત્ત બનાવવાનું કાર્ય એ સઘળું જોતાં એમ થાય છે કે લીવર આવડું મોટું કેમ હશે ? તેવીજ રીતે બરલ આવડી મોટી જોઇ એમજ થાય કે આવડી શા માટે બની હશે. લોહીનાં રાતાં અને ધોળાં રજકણો તેમાં જાય છે અને તે નવા થઈ બહાર આવે છે. તે લીંફિસાઇટ તૈયાર કરે છે. એ કાંઇ રસપિંડ નથી છતાં પણ તે રસ પ્રવાહી બનાવે છે એ માન્યતા સમજાતી નથી. પણ તે એવું પ્રવાહી બનાવે છે કે જેના યોગથી લાળ અને ધોળાં રજકણો નવાં થઇ જાય છે છતાં પણ જો બરલને કાપી કાઢવામાં આવે છે તો શરીરમાં ખાસ કાંઈ ફેરફાર થતો નથી; કારણકે બીજી લીમ્ફવાહક ગ્રંથીઓ તેનું કામ ઉપાડી લે છે. તેનામાંથી કાંઇ પણ ખાસ પ્રવાહી પ્રથકરણથી મેળવી શકાયું નથી. બરલ પાચન ક્રિયા સાથે સંબંધ રાખે છે. અને તે એવું પ્રવાહી તૈયાર કરે છે કે જેથી પેન્ક્રીઆસનું પ્રવાહી ઉત્તેજન પામે છે અને તેથી પરિણામે પાચનશક્તિ વધે છે. અજીર્ણના દરદમાં બરલનું સત્વ અપાય છે તેથી પાચનશક્તિ વધે છે. બરલ કાઢી નાખેલ દરદીમાં પાચનશક્તિ મંદ પડે છે. પેન્ક્રીઆસ મંદ પડે છે ત્યારે બરલનું પ્રવાહી તેને ઉત્તેજી તેજીમાં લાવે છે અને તે લોહીનાં ધોળાં રજકણોને વધારી શરીર તંદુરસ્ત બનાવે છે. મેલેરીયા અને બરલના દરદમાં તેનું સત્વ

વપરાય છે. તેની માત્રા પાંચ ગ્રેનની છે. લોહી વિકારનાં દરદો કે જેમાં બરલ લોહને આકર્ષે છે તેમ આંત્રિક રસ પ્રવાહીનું એવું અભિસરણ થઈ રહ્યું છે કે જીવન વ્યાપાર સુક્ષ્મ રીતે ચાલી રહ્યો છે. હોજરીનું ગેસ્ટ્રીન આંતરડાના પેપ્ટીક અને Oxyntic પિંડો ઉપર અસર કરે છે અને તેમને ઉત્તેજી કાર્યમાં પ્રેરે છે. સીક્રીટીન (from Deod-enum) નામનું તત્વ આંતરડાના બીજા ભાગ ઉપર અસર કરે છે અને તેથી Succus Entericus બીજા ભાગના આંતરડાનો રસ પેદા થાય છે. તે પિત્તને ઉત્તેજે છે. સીક્રીટીન કમળાના દરદમાં આપીએ તો ઝાડાનો રંગ કુદરતી થાય છે. કારણ સીક્રીટીન પિત્તનો વધારો કરે છે અને તેને મળી રંગ બદલે છે. આંતરડાંની ક્રિયાનો (Motor function) ઉત્તેજન પદાર્થ આને ગણી શકાય. એકલું સીક્રીટીન કાંઈ બધા રસપિંડોને ઉત્તેજતું (Stimulate) નથી પણ કોઇ બીજો એવો પદાર્થ પણ છે કે જે લોહીમાં મળીને આવે છે. તે પદાર્થ સીક્રીટીન સાથે મળે છે અને પાચનક્રિયાના બધા રસ-પિંડો ઉત્તેજનાને પામે છે. આવું લોહી હોજરીમાં આવે તોજ તેમ બને છે. સીક્રીટીન ખાસ આવુંજ છે એ કાંઇ હજી નક્કી થયું નથી. ઝીણું રજકણવાળો પદાર્થ છે. તે ખાટા પદાર્થથી ઉત્તેજાય છે અને તેનાથી પેન્ક્રીઆસનું પ્રવાહી આવે છે કે જે ચરબીને ગાળી નાંખે છે.

યકૃત—યકૃતનાં ઘણાં કાર્યો છે પણ આપણને તો અહીં ફક્ત પિત્ત તૈયાર કરવાનું કાર્ય, સાકરનું નિયમન અને નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થનું પચન કાર્ય એટલા સાથેજ સંબંધ છે. લોહીને જામવાની શકતી તે અમુક પદાર્થ લોહીમાં મેળવીને આપે છે. આંતરડાંમાંથી જતા તમામ વિષારી તત્વોનો નાશ કરે છે. લોહીના પ્રવાહ અને આંતરડા વચ્ચે ગરણીનું તે કામ કરે છે. લીવર ખાસ પિત્ત પેદા કરે છે તેને અને સીક્રીટીનને સંબંધ છે.

પેન્ક્રીઆસ—લેંગરહાન નામના યુરોપિઅને આ રસપિંડનું બારીક અવલોકન કરી તેમાંથી મુખ્ય દાણાદાર પ્રદેશ ગોતી કાઢયો

તેને ilets of Langerhan કહે છે. આ નાનાં કણોમાં બહુકોણ વાળા કોષો છે અને તેમાં બીજા ભાગ કરતાં વધારે રક્તવાહીનીઓ છે; અને તે બીજા ભાગથી જુદા પડે છે. તેને નલીકા સાથે સંબંધ નથી. ડીઓડીનમના અસ્તરના પ્રવાહીનું ઈન્જેકશન મૂકવામાં આવે તો પેન્ક્રીઆસના પ્રવાહીમાં વધારો થાય છે. આ પ્રવાહીમાં ખટાશ હોય તોજ તેમ બને છે. ડીઓડીનમમાંથી જે પ્રવાહી આવે છે તે એસીડ સાથે મળી "સીક્રીટીન" થાય છે. પેંક્રીઆસ નહોય તો સીક્રીટીન થતું નથી અને તેથી અન્યો–અન્ય સંબંધ છે. હોજરીમાંથી જે પ્રવાહી આવે તે "ગેસ્ટ્રાઇન" થાય છે. આ લેંગરહાનના પ્રદેશમાં જીવન રસાયન પ્રવાહી બને છે અને તે ચરબીવાળા પદાર્થોને પચાવે છે. મધુપ્રમેહમાં પેંક્રીઆસનાં તત્વોને શરીરમાં દાખલ કરીએ તો તે મટે છે, અને મધુપ્રમેહમાં આ પ્રદેશો સંકોચાઈ જાય છે. પેંક્રીઆસનું પ્રવાહી Carbohydrate metabolism ને નિયમિત કરે છે. પેંક્રીઆસ કાપી કાઢીએ તો પેશાબમાં સાકર જાય. ચરબીવાળા પદાર્થથી "ડેકસ્ટ્રોઝ" જાય અને પ્રોટીનના ખોરાકથી સાકર જાય. તેથી શરીર કૃષ થઇ નાશ પામે. લેંગરહાનના પ્રદેશો એવું પ્રવાહી તૈયાર કરે છે કે તે લોહીમાં મળી સાકરનો ઉપયોગ કરે છે અને તેને એકત્ર થવા દેતું નથી તેથી સાકર પેશાબમાં જતી નથી. આ પદાર્થ Glycolytic Ferment છે અને તે લોહીમાં હોય છે અને તે કીનેઇઝને મળતું હોય છે અને તે પ્રોફર્મેન્ટને ફરમેન્ટ બનાવે છે અને તે Carbohydrate વ્યાપારને વ્યવસ્થિત કરે છે. પેંક્રીઆસ અને બીજા રસપિંડોનો આમન સામન વ્યાપાર અચંબો પમાડે છે. ખાસ કારણ હોય તેવા દરદોમાં બરલનું સત્વ ઉપયોગી છે. તાજું સત્વ જો બે ગ્રેન આપે તો રાતાં રજકણો ત્રણ ગણાં વધી જાય છે અને ધોળાં રજકણો દોઢાં થાય છે. ક્ષયમાં આ ઇન્જેકશ પાંચ ગ્રેનના પ્રમાણમાં લીધાથી શરીરમાં લોહી ભરાય છે. બરલનું સત્વ પાંડુરોગ, ક્ષય, બરલવૃદ્ધી, એન્ટેરીકફીવર, લ્યુકોપિનીઆ

અને જે દરદમાં વિષ ઓછું કરવું હોય તેમાં સફળતાપૂર્વક વપરાય છે. બરલનું સત્વ વિષારી નથી. બરલનું સત્વ પેન્ક્રીઆસના રસને વધારી પાચનશક્તિમાં મદદ કરે છે તેથી તે શરીરને મજબુત બનાવવામાં ભાગ લેછે તેથી પેન્ક્રીઆસ અને બરલ એ બન્નેનાં સત્વો ભેગાં ઠીક પડે છે. ભૂતકાળમાં જે ઉપયોગ થતો હતો તેના કરતાં ભવિષ્યમાં વધારે ઉપયોગ થશે.

પ્રકરણ ૮ મું.

જનન અવયવો.

પરમેશ્વરે વિશ્વની રચના કરી બે પ્રકારનાં પ્રાણીઓ પેદા કર્યા છે. સ્ત્રી અને પુરૂષ. સ્ત્રીના અવયવો જૂદા અને પુરૂષના અવયવો જાદા હોય છે. તે પ્રથક પ્રથક આપણે તપાસીએ.

પુરૂષના અવયવો—પુરૂષના અવયવોમાં વૃષણ મુખ્ય છે. તેમાં ઝીણી ઝીણી નલીકાઓ હોય છે. આ નલીકાઓની વચમાં ઇપીથેલીયમના જેવા તંતુઓ હોય છે. અને તે તંતુઓના કોષોને Celle of Leydig અથવા Interstitial Gland કહે છે. દરેક પ્રાણીમાં તે જૂદી જૂદી હોય છે. વીર્ય પેદા કરનાર નલીકાઓ સુસ્ત હોય છે તે વખતે જો પ્રાણી યૂવાવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે તો આ કોષો સહુથી વધારે કામે લાગેલા હોય છે. આ કોષોના જ્ઞાનતંતુઓ અને રક્તવાહીનીઓ કાપી નાખવામાં :આવે તો તેઓ શોષાઇ જાય છે. આ કોષો બહુકોણવાળા હોય છે અને તેમાં દાણાદાર ચરબીવાળું (lipoid) પ્રવાહી હોય છે તેમજ oxyphetic and Basifetic ના દાણા પણ હોય છે. જે વખતે આ કોષો કામમાં લાગેલા હોય છે તે વખતે વાઝડેફરન્સને દોરીથી બાંધી લઇએ તો પણ યૂવાવસ્થાનાં જે ચિન્હો હોવાં જોઈએ તે (Secondary

Sexual character) પેદા થાય છે અને કામેપણા પણ ઉત્પન્ન
ાાય છે. તેથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે આ કોષો એવું જીવન રસા-
ાન પ્રવાહી તૈયાર કરે છે કે જે લોહીમાં મળીને યૂવાવસ્થાનાં તમામ
ચેન્હો પેદા કરે છે. નાનાં બાળકોમાં વૃષણની ગાંઠો થાય છે તેથી
ાને અકાળે કામેચ્છા થાય છે અને બીજાં ચિન્હો યુવાવસ્થાનાં પણ
ખાય છે. જો આ વધારાની ગાંઠો Tumours ને કાપી કાઢીએ
ા પાછાં તે ચિન્હો અદશ્ય થાય છે. જો વૃષણ યૂવાવસ્થા પછી
ાપી નાખવામાં આવે છે તો યૂવાવસ્થાની નિશાનીરૂપ (Secondary
Sexual characters) જે જે ચિન્હો હોય છે તે અદશ્ય થવા
ાામે છે અને તેનું અવલંબન કરનાર Prostate છે તે પણ સંકો-
ચાઇ જાય છે, પણ જો લીડીંગના કોષો તેમને તેમ હોય તો કાંઈ
અસર થતી નથી. વૃષણ કાપી કાઢેલ પુરૂષોમાં ચરબી વધી જાય
છે અને પેશાબમાં થોડે ઘણે અંશે સાકર પણ જાય છે, અને પીચ્યુ-
ઇટરી નામનો રસપિંડ મોટો થાય છે અને હાડકાં મોટાં થાય છે.
એડ્રીનલ્સ પણ વધી જાય છે.

ઉપરનાથી સમજાશે કે આ અવયવો ખાસ જીવન રસાયન
પ્રવાહી તૈયાર કરે છે તેથી તેનો અભ્યાસ ખાસ કરવો જોઇએ.
જીવન વ્યાપાર બરોબર ચલાવવામાં અને નકામા પદાર્થો બહાર કાઢી
નાખવામાં આ બરોબર ભાગ ભજવે છે. શરીરના ઓજસ, અને
હિમ્મતનો ભાગ પણ આમાં છે. (ભાગ=કારણ કે થાયરોઇડ પણ
ઉપયોગમાં આ સાથે છે માટે). આ રસપિંડને થાયરોઇડ, પિચ્યુઇટરી,
એડ્રીનલ્સ, અને થાયમસ સાથે સારો સંબંધ છે તે હવે તો સમ-
જાઇ ગયું હશેજ.

સને ૧૮૮૯ માં બ્રાઉન સીક્વાર્ડ નામના યુરોપીઅન ગ્રહસ્થે
વૃષણનું સત્વ પોતાના શરીરમાં દાખલ કરીને તે અખતરો બહાર
પાડયો હતો તેથી દુનિયાનું ધ્યાન તેના ઉપર ગયું હતું. તેણે જણાવ્યું
કે માંસપેશીની શક્તિ આનાથી વધે છે અને ગમે તેટલું કામ કરવા

છતાં થાક લાગતો નથી અને અક્ષએલી નવયૂવા અચંબો પમાડે તેવી આવી જાય છે અને તેથી તેણે એમ જણાવ્યું કે યૂવાવસ્થા ટકાવવા વૃષણનું જીવન રસાયન પ્રવાહી બસ છે. અને જો વૃષણનું પ્રવાહી ઓછું થાય તોજ વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે; માટે અશક્તિનાં ચિન્હો જણાય કે તુરંત તે સત્વ લેવું, કે જેથી શક્તિ આવી યૂવા આવે. આ તેનો અભિપ્રાય જો કે બરોબર નથી છતાં પણ આપણે જો સુશ્રુત સંહીના ચિકિત્સાસ્થાન અ. ૨૬. વાજીકરણ તંત્ર તપાસીએ તો જણાશે કે—

पिप्पली लवणोपेतम् बस्ताण्डं क्षीरसर्पिषा ।
साधितं भक्षयेयस्तु स गच्छेत् प्रमदाशतम् ॥

જો પીંપર અને સીંધાલૂણ સાથે બકરાના અંડને ઘીથી તળી-ખાવામાં આવે તો તેને સો સ્ત્રી સાથે મૈથુન કરવા જેટલી શક્તિ આવે છે, એવો મારા સમજવા પ્રમાણે અર્થ થાય છે, પછી વિદ્વાન્ બીજો અર્થ કરે તો આ લેખકને જરૂર જણાવે કારણ કે મસ્તકે મસ્તકે જૂદી મતી છે. બુદ્ધિનો પાર નથી. વળી તેજ સ્થાનના શ્લોકો ૧૫–૧૬–૧૭ અને ૧૮ તપાસીએ તો તેમાં પાડા અને ઉંટનાં વીર્યોનું પાન કરવાનું પણ લખ્યું છે. તેમજ ૨૩મો શ્લોક પણ તેને જ સમર્થન આપે છે. આ ઉપરથી જણાશે કે પાશ્ચાત્ય અને પૌર્વાત્ય બન્ને આ બાબતમાં મળતાં થાય છે. યોગ વિદ્યા આગળ વધી અને તે કામેચ્છાને ધિક્કારે છે છતાં પણ અર્ધ પદ્માસન સાધવામાં આવે અને પાણીમાં પ્રયોગ થાય તો પણ નવજીવન પ્રાપ્ત થાય છે અને આ પાપમય પ્રવૃત્તિમાંથી બચી જવાય છે. આ વિષય માટે આપણે છેવટનું પ્રકરણ રાખીશું. અત્યારે તો આપણે આ વિદ્યા–વિજ્ઞાન સમજીએ.

અત્યારે આપણે વૃષણનું સત્વ જો વાપરીએ તો વૃદ્ધાવસ્થાને દૂર રાખી શકતા નથી. આ સત્વથી બળ આવે છે અને દસ્ત સાફ લાવી પેશાબની થેલી ઉપર કાબુ આવે છે. જીવન વ્યાપારને ઉત્તેજનાર વૃષણનું પ્રવાહી છે. આપણે ધાતુ નબળી પડી છે એમ કહી જે દર-

દીને સારવાર આપીએ છીએ તેજ આ દરદ કે જેમાં ધાતુ ક્ષીણતાનાં બધાં ચિન્હો જણાય છે. ધાતુ ક્ષીણતા એટલે વૃષણના પ્રવાહીમાં ન્યૂનતા. જ્ઞાનતંતુની નબળાઇ પણ આ ન્યૂનતાથી આવે છે. અને જ્ઞાનતંતુ તથા મગજમાં નબળાઇ આવી તેને લાગતાં દરદો થાય છે. થાકેલ, લોથપોથ બનેલ અને નબળા બાંધાના મંદ દેખાતા મનુષ્યોમાં શરીરની ગરમી ઓછી રહે છે, નાડી ધીમી ચાલે છે, લોહીનું દબાણ ઓછું હોય છે, હોજરી અને આતરડા નબળાં પડેલાં હોય છે, તેવા દરદીમાં આ પ્રવાહી ઓછું હોવાનું આપણે ધારીએ છીએ તે વાત સત્ય છે અને આવા દરદીને વૃષણનું સત્વ આપીએ તો તે તાજો થઈ પાછો શકિતવાન બને છે. ચામડીનાં દરદોમાં પણ વૃષણનું સત્વ વપરાય છે. વૃષણની માફક ખાસ ઉપયોગી બીજો રસપિંડ **પ્રોસ્ટેટ** નામનો છે. તે રસપિંડ લીંગના મૂળમા ગુદાની અગાડી રહેલ છે. તે જીવન રસાયન પ્રવાહી તૈયાર કરે છે. તે પ્રવાહી Spermatozooa ને ચેતના આપે છે. તે પ્રવાહી તેજસ, ઓજસ, બુદ્ધિ, શકિત અને હિમ્મત આપે છે. તેના કમીપણાથી મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ નબળાં પડી માણસ ખોટા ભ્રમમાં પડી શરમીંદા જેવો થઇ, ખોટા વિચાર કરે છે અને ગાંડા જેવો બની જાય છે. જેને અંગ્રેજીમાં melancholia કહે છે તે આ પ્રવાહીના ન્યૂનપણાથી ઉદ્દભવે છે. આ રસપિંડનાં સત્વો વિષારી હોય છે માટે થોડી માત્રામાં વાપરવાં. આટલું પુરૂષના અવયવો વિષે જાણ્યા પછી હવે આપણે સ્ત્રીઓના જનનઅવયવો જાણીએ.

સ્ત્રીઓના જનન અવયવો—સ્ત્રીમાં અંડાશય, સ્તન્યગ્રંથીઓ, અને ઑાર એટલા ખાસ વિશેષ જાણવા જેવાં છે.

અંડાશય—આ રસપિંડને અંગ્રેજીમાં ovary કહે છે. તેઓ બે છે. ગર્ભાશયની બાજુએ તે બે આવેલ છે. તેમાં "કનેકટીવ ટીસ્યુ" વધારે છે અને તે લોહીઆળ રસપિંડ છે. તેના કોષો ત્રાક જેવા છે. તેમાં બીજી જાતના કોષો પણ છે. આ અંડાશય જો ઓપરેશનથી કાઢી લેવામાં આવે તો સ્ત્રીના સ્તન્યો પુરૂષ જેવા રહે છે, અટકાવ

આવતો નથી, કોમળ વાળ ઉગતા નથી, ગર્ભાશય સંકોચાઇ જાય છે. સુપ્રારીનલ્સ નાના થાય છે, અને પીચ્યુઇટરી વધે છે. શરીરનું વજન વધે છે અને ચરબી શરીરમાં વધી જાય છે. અને થાયરોઇડ ઘટે છે. અંડાશયમાં બે જાતના પ્રવાહી છે. એક ઉત્તેજક છે અને બીજું શામક (depressor) છે. ઇન્ટરસ્ટીશ્યલ કોષોનું ઇંજેક્શન ગર્ભાશયની માંસપેશીની કુદરતી ચલન શક્તિને અટકાવે છે અને કોર્પસ લ્યુટીઅમનું સત્વ દુધને વધારે છે. કોર્પોરાલ્યુટીઆ સ્તન્ય ગ્રંથીને વધારે છે અને મોટી બનાવે છે. સ્તન્યગ્રંથીમાંથી પણ એવું પ્રવાહી પેદા થાય છે કે જે દુધને વધારે છે અને સગર્ભા સ્ત્રીમાં જો તે આપીએ તો ગર્ભપાત કરે છે. અંડાશય ઉપર સ્ત્રીત્વનો આધાર રહે છે. અંડાશય ન હોય તો સ્ત્રીત્વની નિશાની ન આવે એ સ્વાભાવિક છે. અંડાશયના સત્વથી લોહીનું દબાણ વધે છે, હૃદયને મંદ પાડે છે, જીવન વ્યાપાર (metabolism) ને ઉત્તેજે છે, પેશાબની હાજત વધારે છે. ફૉસ્ફેારીક એસીડ અને યૂરીઆ પેશાબમાં વધે છે. અંડાશયમાં કયો ભાગ જીવન રસાયન પ્રવાહી તૈયાર કરે છે તે શંકાશીલ છે. Interstitial cells, Corpora lutea, Graafian Follicles માંથી કોણ બનાવે છે તે કહી શકાય નહીં. કોર્પોરાલ્યુટીઆ રસપિંડના તમામ ગુણો ધરાવે છે. દેખાવે અને તેના તંતુઓ જોતાં તે રસપિંડ જણાય છે. ઇન્ટરસ્ટીશયલ સેલ્સ પણ તેના જેવીજ છે. તે અટકાવ વખતે મોટી થાય છે. ગર્ભવાળી સ્થિતિમાં ગ્રેફીયન ફોલીકલ્સ કે જેમાંથી કોર્પોરાલ્યુટીયા થાય છે તેમાં ફેરફારો થાય છે. ઘણા એમ માને છે કે ગ્રેફીયન ફોલીક્લ્સ પણ જીવન રસાયન પ્રવાહી બને છે. ગર્ભને પોતાની અંદર લઇ લેનાર ગર્ભાશયનું અંદરનું અંતર છે તેને તૈયાર કરી ઘટ બનાવવાનું કામ આ પ્રવાહીનું છે, કોર્પોરા લ્યુટીયાનું પ્રવાહી ગર્ભાશયમાં લોહીના જમાવને ઓછો કરે છે, અંડાશયને ફલીત કરવા દેતું નથી અને ઑાર બનાવવા તૈયારી કરે છે. અંડાશયના આ ઉપરથી બે પ્રવાહી નક્કી થયા; એક કુદરતી અટ-

કાવ લાવનાર અને બીજું ગર્ભાશયમાં ગર્ભસ્થાપક. સ્તન્યગ્રંથી અને અંડાશયને સંબંધ સારો છે. અંડાશય સારૂં હોય તો સ્તન્ય સારાં હોયજ.

અટકાવની અનિયમિતતા દૂર કરવા અંડાશયનું સત્વ ઉપયોગી છે.* કોર્પરાલ્યુટીયમ અને અંડાશયના તંતુનું સત્વ એમ બે પ્રકારનાં સત્વો આવે છે.

સ્તન્યગ્રંથી—અંડાશય સ્તન્યગ્રંથી ઉપર અસર કરે છે. ઓવેરીયન ફોલીકલ જો ફાટે તો સ્તન્યો મોટાં થાય છે. ઑાર એવું પ્રવાહી તૈયાર કરે છે કે તે સ્તન્યગ્રંથી મોટી કરી તેમાં દૂધ ભરે છે. આ ઉપરથી એમ સમજાય છે કે સ્તન્યગ્રંથીનું સત્વ દૂધ વધારે છે અને અંડાશય જો બહુ કામે લાગી જાય છે તો તેને નિયમમાં રાખે છે. તેથી સ્તન્યગ્રંથીનું પ્રવાહી અને અંડાશયના પ્રવાહીની વિરૂદ્ધ કૃતી થઈ ગણાય. તેથી અત્યાર્તવ અટકાવવા સ્તન્યગ્રંથીનું સત્વ અપાય અને તેથી ગર્ભાશયનું લોહી બંધ થાય તે ગર્ભાશયની ગ્રંથી–Tumours–માંપણ વપરાય છે. દરદ અને લોહી અટકે છે. થાયરોઇડ અને સ્તનગ્રંથી એ બેનાં ભેગાં સત્વો તૈયાર આવે છે તે વપરાય છે. દુધ વધારવા ખાસ કરીને સુવાવડ પછી વપરાય છે.

ઑાર—એવું પ્રવાહી તૈયાર કરે છે કે જે વડે સ્તનમાં દુધ ભરાય છે. આ સિવાય ઑાર માટે વધારે જણાયું નથી.

---

* In menstrual deficiences, Dysmenorrhoea and sterility ovarian residue should be used and for manopause headache ovarian substance should be used.

અંડાશયનું પ્રવાહી કમિ થાય તો પરિણામે થાયરોઈડ પણ બગડે અને મિક્સઇડીમા જેવું થઇ સાંધા દુઃખે અને જાણે હાઈપર થાયરોઈડનું દરદ હોય તેમ થાય.

When the head is will down pituitary Extract should should be injected intramuscularly.

પ્રકરણ ૯ મું.

થાયમસ, લીંમ્ફવાહક ગ્રંથીઓ અને પીનલ બોડી ઇત્યાદી.

થાયમસ નામનો રસપિંડ ગર્ભમાં બાળક હોય છે તેવા વખતે ત્રીજા માસમાંજ તૈયાર થવા માંડે છે અને જન્મ વખતે બરોબર તૈયાર થઇ રહે છે અને ત્યાર પછી તે ધીમે ધીમે યુવાવસ્થા સુધી ઘટવા માંડે છે તે એવી રીતે કે યુવાવસ્થામાં તે નામનોજ રહે છે. તે ઝીણી ઝીણી ગોળીઓનો મળેલો છે અને આ ગોળીઓ ફરતું તથા એકંદરે સઘળે ફરતું તંતુવાળું અસ્તર હોય છે. બે ગોળીની વચમાં રક્તવાહીની હોય છે. તેમાં લીંમ્ફવાહક તંતુઓ હોય છે અને તેના બહુ બાજુવાળા હોય છે. તેમાં અમુક ગોળી જેવા ઝીણા દાણા હોય છે. આ દાણાને હસલના દાણા Corpuscles of Hassal કહે છે. તેમાં એક Nucleus હોય છે અને તેના ફરતું ઇપીથેલીયમનું અસ્તર હોય છે. રાતા નુકલીઅસવાળાં રજકણો, બહુ ટપકાંવાળા રજકણો, રજકણવાળા કોષો થાયમસમાં જણાય છે. તેમાંથી Xanthine, adenine, Leneine નામનાં સત્વો નીકળે છે. તેમાં ખાસ Nucleoproteid નામનું સત્વ છે. યુવાવસ્થા પછી તે ક્ષીણ થવા માંડે છે અને તેમાં કનેકટીવ ટીસ્યુ વધવા માંડે છે. જે પ્રાણીમાં આ ફેરફાર નથી થતો તેમાં બધી લીંમ્ફવાહક ગ્રંથીઓ વધી જાય છે અને જેને Status Lymphaticus નામની સ્થિતિ કહે છે તેવું દરદ થાય છે. થાયમસના બે ભાગ છે અને દરેકમાં અંદર અને બહારનો ભાગ એવા બે જાતના તંતુઓ પણ છે. લોહીના ધોળાં રજકણો તૈયાર કરવામાં આ ગ્રંથી ભાગ લેછે અને બરલ જેવા તેના સઘળા ભાગ પણ જણાયજ છે. આ રસપિંડમાં એવા ખાસ કોઈ પણ પ્રકારના કોષો જણાયા નથી કે જે જીવન રસાયન પ્રવાહો તૈયાર કરતા

હોય. તેથી આ રસપિંડ બધા રસપિંડોમાં દાખલ થતો નથી છતાં પણ અંત્ર ઉપયોગી હોઈ તેને લેવામાં આવ્યો છે, કારણકે જનન અવયવના ઉપર તેની અસર અવળી છે. એટલે કે તે જનન અવયવોને ખીલવા દેતું નથી તેમજ યૂવાવસ્થાનાં કોઈ પણ ચિન્હો અને જાતી (Sex) નાં કોઇ પણ ચિન્હો ખાસ આવવા દેતો નથી તેથી આ રસપિંડ ફક્ત ગર્ભમાં અને બાલ્યકાળમાંજ હોય છે, યૂવાવસ્થા થતાં તે અદૃશ્ય જેવો થાય છે. જો વૃષણો કાપી નાખે તો થાયમસ તેવોનેતેવો રહેતો નથી. અને જો થાયમસ કાપી નાખે તો વૃષણો એકદમ વધી પોતાનું કામ શરૂ કરે છે કે જેથી યૂવાવસ્થા જલ્દી પ્રાપ્ત થાય છે. થાયરોઇડ બગડે તો થાયમસ જેવોનેતેવોજ રહે છે અને ગ્રેવ્ઝ ડીઝીઝમાં તે ઘણોજ વધી જાય છે. થાયમસ નબળો પડે તો હાડકાં પોચાં થાય અને માંસપેશીની નબળાઈ આવે છે અને બરલ વધી જાય છે તેથી થાયમસ બાલ્યકાળમાં નબળું પડે તો રીકેટ નામનું દરદ થાય છે. રીકેટના દરદમાં થાયમસનું સત્વ કામ આવે છે.

સ્ટેટસ લીંમ્ફેટીકસ—થાયમસ જો એમને એમ રહે અને યૂવાવસ્થા પ્રાપ્ત થતાં છતાં પણ તે નાનો ન થાય તો પછી Status Lymphaticus નામનું દરદ થાય છે કે જેમાં Thymus persistence હોય છે. આ દરદમાં શરીરના સઘળા Lymph tissue અતિવૃદ્ધીને પામે છે અને હૃદયના બંધ થવાથી મૃત્યુ થાય છે. થાયમસ અદૃશ્ય થયા પછી યૂવાવસ્થા બેસે છે અને જનન અવયવો વૃદ્ધિંગત થાય છે અને તેની પ્રવૃત્તિ પણ વધી પડે છે તેથી એમ જણાય છે કે લોહીમાં જનન અવયવનું પ્રવાહી મળવાથી તે પ્રવાહી થાયમસને ગાળી નાખે છે અને જ્યારે થાયમસ પ્રવૃત્તિમાં બાલ્યકાળે હોય છે તે વખતે જનન અવયવોને શાન્ત રાખે છે. સ્ત્રીનું અંડાશય કાઢી નાખીએ તો થાયમસ વધી જાય છે અને જો થાયમસ વેળાસર કાઢી નાખીએ તો જનન અવયવો વહેલા પરિપક્વ થઈ યૂવાવસ્થા જલ્દી આવે છે.

થાયમસ અને બીજા રસપિંડો—થાયમસ અને થાયરોઇડને સંબંધ છે તે આપણે જોઈ ગયા છીએ. થાયરોઈડ ના હોય તે વખતે થાયમસ વધી જાય છે. જે થાયરોઇડ જખમથી કપાઈ જાય છે, તેનામાં તે વૃદ્ધીંગત થાય છે. Ex-ophthamic Goitre ના દરદીમાં થાયમસ ઘણુંજ વધેલું હોય છે. Grave's Disease and Ex-ophthalmic Goitre માં થાયમસ એક્સ્ટ્રેક્ટ ફાયદાકારક થઇ પડે છે. શરીરમાં ચુનાનું Calcium પ્રમાણ બરોબર રાખવા માટે થાયરોઇડ એક ઇજનેર છે. તેથી કરીને હાડકાંના છેડાઓમાં ચૂનો પૂરાઇ તેઓ મજબૂત બને છે. જે પ્રાણીમાંથી આ રસપિંડ કાપી કાઢવામાં આવે છે તેનાં હાડકાં પોચાં થાય છે અને પરિણામે રીકેટસ નામનું દરદ થાય છે. પ્રથમ શરીર જરા ભારે થાય છે. પછી શરીર નબળું પડે છે અને હાડકાં બરડ થઈ જાય છે તેથી તે ભાંગી જાય છે, અને રીકેટનું દરદ થાય છે. માનસિક સ્થિતિમાં ફેર થાય છે અને માણસમાં ગાંડપણ જેવું વરતાય છે. આ બધું એજ બતાવી આપે છે કે કેલ્સ્યમનો વ્યાપાર શરીરમાં બરાબર સચવાતો નથી; અને શરીરમાં પોતાના ઉપયોગ માટે Lime Salts ચુનાનાં તત્વો બહુ ઓછાં રહે છે. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે ચુનાના પદાર્થો ઉપર આ રસપિંડનો ખાસ કાબુ છે. જેને મોંગોલીયન ઇડીઅસી કહે છે તેને અને થાયમસને ખાસ સંબંધ છે, કારણ કે તે ફોસ્ફરસ ઉપર પણ ખાસ નિયમન રાખે છે. આ કાર્યમાં થાયમસ નિષ્ફળ નિવડવાથી મગજ અને હાડકાંના ફેરફારો થાય છે. મગજની નબળાઈ અને શરીરના વધવામાં વિલંબ થવાનાં કારણો ફક્ત થાયમસમાંજ છે તેથી તેવા દરદોમાં થાયમસનું સત્વ ઠીક પડેછે.

આપણે આગળ જોઈ ગયા છીએ કે પેરાથાયરોઇડ નામના રસપિંડો પણ Lime Salts ઉપર કાબુ રાખે છે. તેથી જ આ બન્ને રસપિંડો બગડે તોજ પેશાબમાં Lime Salts વધારે જાય છે. કુદરતે એકજ કાર્ય એક રસપિંડને સોંપ્યું નથી પણ તે કાર્ય

માટે એ જણુને કામ સોંપી બુદ્ધિમતા વાપરી છે; તેથી જો બન્ને બગડે તોજ ખાસ દરદ ઉત્પન્ન કરે છે જેને Fragilitas Ossium કહે છે.

નીચેના દરદોમાં થાયમસ એકસ્ટ્રેક્ટ વપરાય છેઃ—

(1) Ex-ophthalmic Goitre. (2) Mongolian Idiocy. (3) Disturbances of calcium metabolism. (4) Fragilitas Ossium. (5) Cachexia Thymipriva. (6) Mal–Nutrition. (7) delayed Physical mental and sexual development. (8) Rickets.

થાયમસનું સત્વવિષારી નથી; અને તે ૪૫ ગ્રેન સુધી આપી શકાય છે. તેની માત્રા ૫ થી ૧૫ ગ્રેન છે. પણ તે ગાંઠીયાવામાં (Gout) ન આપવી તેમજ જેના લોહીનું દબાણ વધારે હોય તેને, ચરબીમય શરીર હોય તેને અને અતી રૂષ્ટપુષ્ટને તે આપવું નહીં.

લીંમ્ફવાહક ગ્રંથીઓ—આ ગ્રંથીઓ જો કે રસપિંડો નથી છતાં પણ રસગ્રંથીઓ તરીકે તેને પાશ્ચાત્યોએ વર્ણવી છે. તેમાં ચોરીયા, મગજ, સુષુમ્ણા (Spinal Cord) ગુર્દા અને ફેફસાં છે.

લીમ્ફવાહક ગ્રંથીઓનું કામ શરીરને જંતુઓના હુમલાથી બચાવવાનું છે અને તે લીંમ્ફ નામના પ્રવાહીના અભિસરણથી થાય છે. લીંમ્ફવાહક ગ્રંથીના પ્રવાહીમાં ક્ષયના જંતુનો નાશ થાય છે. જે વખતે ચોરીયા વધે છે તે વખતે લીંમ્ફજનક ગ્રંથીઓનું સત્વ અપાય છે. જે બાળકમાં લીંમ્ફજનક ગ્રંથીઓ અને ચોરીયા વધી ગયા હોય અને શ્વાસ લેવામાં હરકત આવતી હોય તેવાં બાળકને થોડીક માત્રા જો લીંમ્ફજનક ગ્રંથીના સત્વની આપીએ તો ચોરીયા અને ગ્રંથીઓ મટી જાય છે.

બરલ અથવા લીંમ્ફજનક ગ્રંથીનાં સત્વ ક્ષયમાં વપરાય છે.

મગજ અને જ્ઞાનતંતુમાં Licithin, Cholesterin, lipoid. નામના ફોસ્ફરસવાળા પદાર્થો છે તેથી તેનાં સત્વો, લીમ્ફજનક ગ્રંથીનાં

સત્વો અને વૃષણ અથવા અંડાશયનાં સત્વો સાથે માનસિક નબળાઈમાં વપરાય છે તેવું મેં વાંચેલ છે.

પીનલ ગ્લેંડ—આ રસપિંડને જનન અવયવ સાથે સંબંધ છે. આ રસપિંડમાં જો ગાંઠ થઈ આવે તો કામાસકતી વધી જાય છે. મગજ અને બરડાની કરોડના પ્રવાહીને મગજના ત્રીજા ખંડમાં લઇ જવા લાવવાનું કામ આ રસપિંડનું છે. યોગી લોકોને તેથી આ રસપિંડ ઘણોજ ઉપયોગી છે. જનન અવયવો ઉપર અંકુશ રાખી વધવા દેતો નથી. તે મુત્રલ અને દૂધવર્ધક છે. શરીરની ચરબી, વધવું, મગજ અને મનનું તંદુરસ્તપણું, જનન અવયવોનું સાત્મ્ય આના ઉપર છે. મગજના ત્રીજા ખંડના તળીએ આ રસપીંડ આવેલો છે અને ત્યાંથી તે ઉપડતો દેખાય છે. સ્ત્રીમાં તે સ્હેજ મોટો હોય છે અને બાળકમાં તે મોટા કરતાં સ્હેજ મોટો હોય છે. યૂવાવસ્થા પછી થાયમસની માફક અદસ્ય થાય છે. તેનું સત્વ લોહીનું દબાણ ઓછું કરે છે. ગર્ભાશયની માંસપેશીને સંકોચે છે. તે ન હોય તો શરીર વધી જાય છે અને યૂવાવસ્થા વહેલી આવે છે. તે યોગીનું ત્રીજું નેત્ર છે. આ રસ્તો ખુલ્લે તો તેને બ્રહ્મજ્ઞાન થાય છે. આ પિંડને જગાડવાની મુદ્રા તે ખેચરી મુદ્રા છે. આ મુદ્રા વડે તે શિવ થઈ શકે છે; આ સંસાર તરવાની કુંચી આ રસપિંડ પાસે છે. યોગી લોકો તેને જગાડવા આસનો, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, ધારણા, નિદિધ્યાસન, યમ, નિયમ, ઉપવાસ, વ્રતો કરે છે. આખર સિદ્ધ થઈ તેને જગાડી પરમપદને પામે છે.

ફેફસાં—જીર્ણ ખાંસી, એમ્ફીસીમા, દમ, શળ, ક્ષય, એમ્પાએમામાં તેનું સત્વ હેરોવર નામનો સાહેબ વાપરે છે.

ગુર્દા—યૂરીમીયા, Chronic Nephritis માં ગુર્દાનું સત્વ વપરાય છે.



પ્રકરણ ૧૦ મું.

પ્રકીર્ણ.

શરીરના જુદા જુદા રોગોમાં શરીરના અવયવોમાંથી જુદી જુદી બનાવટો બનાવવામાં આવી છે. જે અવયવો રસાયણીક પ્રવાહી તૈયાર કરે છે તેનાં સત્વો એવી મતલબથી બનાવવામાં આવ્યાં છે કે જે અવયવમાં પોતાનું પ્રવાહી ન્યૂન હોય તેને આ સત્વથી ફાયદો થાય. તેના ચાર વિભાગ છે.

૧. ન્યૂનતા પૂરી કરવા માટે ખુટતું પ્રવાહી આપી ખોટ પુરી કરે છે.

૨. જ્યાં પ્રવાહી અધીક કરવાની જરૂર હોય તે.

૩. જ્યાં ખાસ કાર્ય માટે યોજાય તે.

૪. ઉંટવૈદું.

પ્રાણીઓના તાજા અવયવોમાંથી તત્વો તૈયાર થાય છે. સઘળા અવયવો શુદ્ધ કરી, ચરબી દૂર કરી તેને ચોખ્ખા કરે છે અને અમુક સત્વો અમુક પ્રાણીનાજ વધારે ફાયદાકારક છે એમ પ્રયોગથી જણાયાથી અમુક જાતનાંજ પ્રાણીઓમાંથી અમુક તત્વો તૈયાર થાય છે. આખા રસપિંડની જરૂર છે કે તેના ભાગની જરૂર છે તે પણ ખ્યાલમાં રખાય છે. જ્યાં આખા ગ્લાંડની જરૂર હોય ત્યાં ખાલી જગ્યોમાં તેને સુકવીનાખી તેની ગોળીઓ બનાવે છે; અને જેમાં રસપિંડનો અમુકજ ભાગ જરૂરનો છે તેવામાં તેટલા ભાગનુંજ સત્વ તૈયાર થાય છે. જેમકે પીચ્યુઇટરીનો પાછલો ભાગ.

આ રસપિંડોનું ચૂર્ણ, પ્રવાહી, ઇજેકશનના રૂપમાં અને ગોળીના રૂપમાં આવે છે. અને દરેક બનાવનાર તેની માત્રા પણ છાપીને મૂકે છે. માત્રા ખાસ જાણવાની જરૂર પણ છે.

અવયવ.	જનાવર.	સત્વના ટકા.	વિષારીતત્વો.	માત્રા.
એડ્રીનલ.	બકરૂં.	૨૦	P. સુપ્રારીનલગ્લાંડ.	૧ થી ૨ ગ્રેન
ડીઓડીનમ (Secritin).	કુક્કર.	૧૫	એડીનલીન.	૫ થી ૧૫ ગ્રેન
			N. P.	૧ થી ૩ ગ્રેન
પીચ્યુઇટરી.	જનાવર.	૨૨	P.	૫ ગ્રેન
ગુર્દા.	કુક્કર.	૨૦	N. P.	૧ થી ૫ ગ્રેન
યકૃત.	,,	૩૦	N. P.	૧ થી ૧૦ ગ્રેન
ફેફસાં.	વાછરડો.	૨૦	N. P.	૨ થી ૫ ગ્રેન
સ્તન.	ગાય.	૨૦	N. P.	૫ થી ૧૦ ગ્રેન
જ્ઞાનતંતુ.	કુક્કર.	૩૪	N. P.	૧ થી ૨ ગ્રેન
અંડાશય.	,,	૧૬	P.	૩ થી ૫ ગ્રેન
,,	ગાય.	૧૩	...	...
પેંક્રીઆસ,	કુક્કર.	૩૦	N. P.	૧ થી ૫ ગ્રેન
પેરાથાયરોઇડ.	ઘોડો.	૨૨	P.	૧/૬૦ થી ૧/૨૦ ગ્રેન
ઍાર.	ઘેટું.	૧૪	N. P.	૫ ગ્રેન
પ્રોસ્ટેટ.	ઘોડું.	૨૦	P.	૧ ગ્રેન
લીમ્ફજનક ગ્રંથીઓ	...	...	N. P.	૩ થી ૫ ગ્રેન
બરલ.	કુક્કર.	૨૩	N. P.	૨ થી ૧૦ ગ્રેન
પીનલ ગ્લેંડ.	...	...	N. P.	૫ થી ૧૦ ગ્રેન
હોજરી.	,,	૨૦	...	...
વૃષણ.	બળદ.	૧૨	P.	૧ થી ૧૦ ગ્રેન
થાયમસ.	વાછડો.	૧૭	P.	૫ થી ૧૫ ગ્રેન
થાયરોઇડ.	બકરૂં.	૨૫	P.	૧/૨ થી ૧/૪ ગ્રેન M. H.
આંતરડાં.	...	...	N. P.	૧ થી ૩ ગ્રેન

P = Poisonous. N. P. = Non–Poisonous.

M. Mouth. H. Hypodermically.

બનાવટ.	માત્રા.	દરદ.
Ext. Thyroid.	૧/૧૦-૧ ગ્રેન	હાયપોથાયરોડીઝમ
	૨ થી ૫ ગ્રેન	મીક્સ-ઇડીમા
	M or H	ક્રેટીનીઝમ
		Delayed development
		toxamia
		Obesity
		Constipation
		Menstrual Disorder
		Skin Diseases
		Neurosis
		Psychoses.
પેરા થાયરોઇડ	૧/૫૦ થી ૧/૬૦ } ગ્રેન	Paralysis agitans
	૧/૧૦ થી ૧/૪ }	telany.
	M or H	Ex-ophthalmic Goitre
		Epilepsy
		(Restlessness, trem
		rs, loss of weight)
સુપ્રારીનલ્સ	૧ થી ૨ ગ્રેન	Hypo adrenia
	એડ્રીનલીન } ૫થી૧૫ટીપાં	addision Dis
	૧=૧૦૦૦૦ }	ease
	M or H	typhoid Cholera etc
		Osteomalasia.
		tuberculoses.
		Neurasthenia.
		Exhaution State.

પીચ્યુઇટરી	(1) ૧ થી ૫ ગ્રેન	Acromegaly
	M.	hypotension
	whole Gland	hypopituitarism
		Dyspituitarism
		Constipation.
	(2) Posterior lobe	Uterine stimulation
	૫ થી ૧૫ ટીપાં	Shock, Collapse
	M. or H.	Intertinal Peresis
	(Pituitry)	Amcnorrhoea
		Failure of Lactation
		Diabetes Insipidus.
વૃષણ	૧ થી ૩ ગ્રેન.	Neurasthenia
	૫ થી ૧૦	Impotency obesity
	M. or H.	hypopieris
		Defects of Develo-pment.
અંડાશય	૩ થી ૫ ગ્રેન	Amenorrhoea
		Dysmenorrhoea
	M	Infantalism
		Neurasthenia
		Mal–Nutrition.
Thymus.	૫ થી ૧૫ ગ્રેન	Ex-ophthalmic Goitre
	M	Delayed Development
		Rickets
		Disordered Cal. Met.
પ્રોસ્ટેટ	૧ ગ્રેન M	Melancholia
		Neurosis.

સીક્રીટીન	૧ થી ૩ ગ્રેન M	Gastro Int Disorder Diabetic M.
આંતરડાં	૧ થી ૩ ગ્રેન M	Constipation Colitis.
ગુર્દા.	૩ થી ૫ ગ્રેન M	Urœmia Nephritis Albuminuria.
યકૃત	૧૦ થી ૨૦ ગ્રેન	Constipation Glycouriia
Lymphatic Gland.	૩થી૫ ગ્રેન M H	Enlarged Tonsils Adenoid Growth Hodgekin Disease
સ્તનગ્રંથી	૫ થી ૧૦ ગ્રેન M	Menorrhage, Metrorr-hagia Febroid. Over action of ovaries.
પેન્ક્રીઆસ	૫ ગ્રેન M	Diabetes melitus Int. Inder Tuberculosis hyperadrenation
બરલ	૨ થી ૧૦ ગ્રેન M H	T. B. Typhoid Splenomeguly Mal-Nutrition.
પીનલ	૩ થી ગ્રેન	Obesity
ફેફસાં	૨ થી ૫ ગ્રેન M	Chr Bronchites Emphysema Asthma T. B.

પ્લેસેન્ટા	૩ થી ૫ ગ્રેન	Uterine Subinvolution,
	M	lack of mammary Secretion.
જ્ઞાનતંતુ	૫ ગ્રેન	Nervous Disorders Mal–Natrition loss of weight.

આપણે ઉપર પ્રમાણે માત્રા તથા દરદનો વિચાર કરી ગયા. હવે જો એકીસાથે બધા રસપિંડોનું પ્રવાહી ઓછું થાય તો તેનાં ચિન્હો થઈ આવે છે અને સઘળા રસપિંડોના પ્રવાહી એકત્ર કરીને તે Pluriglandular product તરીકે વપરાય છે. મગજ અને શરીરની એકંદરે નબળાઈ કે જેને Neurasthenia કહે છે તેમાં આ સઘળા રસપિંડોની બનાવટ વપરાય છે. વૃષણ, થાયરોઇડ, સુપ્રારીનલ અને પીચ્યુઇટરી નામના રસપિંડો શરીરને બરોબર તંદુ-રસ્ત રાખે છે તેથી તેનાં સત્વો વપરાય છે.

કેટલીક બનાવટો જ્ઞાનતંતુઓ સાથે વૃષણના સત્વની બનેલી હોય છે અને તેમાં થાયરોઈડ અને પીચ્યુઈટરી મેળવે છે.

હવે અમુક દરદી આપણી પાસે આવે એટલે આપણને ખ્યાલ આવી શકે કે આ દરદીનો અમુક રસપિંડ બગડ્યો છે અને આપણે અમુક રસપિંડનું સત્વ આપીએ તો અમુક ચિન્હો પણ થશે.

થોડાંક પ્રીસ્ક્રીપ્શનો:—

Thyroid Ext.	gr. $\frac{1}{10}$
Pituitary Ext.	gr. $\frac{1}{20}$
Cerebrin	
Oxchitin	aa gr. I
	Oppenheimer
Pituitary	gr. $\frac{1}{20}$

Thyroid	gr. 1/10
Ovarian	
Mammary	aa gr. I
	Oppenheimer

for amenorrhoea, Dysmenorrhoea, Neurasthenia, hypochondria.

Adrenal Gland	gr. 1/4
Thyroid	gr. 1/12
Spermin Ext.	
Brain Substance	aa gr. I
Calc Glycerophosph	ad gr. V
	(Horrower)

Tonic in low blood pressure, in mental cases, T. B. Glycosuria, Tachicardia, anxiety.

Thyroid Ext.	gr. 1/4
Pituitary whole	gr. 1/2
Orchetic Ext.	
Adrenal Ext.	aa gr. 1/2

આ ઉપરાંત અંગ્રેજી કંપનીઓ પોતપોતાની ખાસ બનાવટો તૈયાર કરે છે; તે તે કંપનીનાં લીસ્ટો જોવાથી જણાશે.



પ્રકરણ ૧૧ મું.

વાત્ત-પિત્ત-કફ અને જીવન રસાયન પ્રવાહી.

આયુર્વેદનો જુનામાં જુનો વાત–પિત્ત અને કફનો સિદ્ધાંત જીવન રસાયન પ્રવાહી ઉપર રચાયો છે. આપણે સમજી ગયા કે શરીરમાં જે રસપિંડો અને રસ ગ્રંથિઓ છે તે જીવન રસાયન પ્રવાહી ઉત્પન્ન કરે છે અને તે લોહીમાં મળે છે અને શરીરનો વ્યાપાર ચલાવે છે. આથીકરીને શરીરના રૂધિરાભિસરણમાં તેની અસર નાડી વાટે જણાય છે. કેટલાકનો એવો મત છે કે નાડી તપાસવાનું જ્ઞાન આયુ-ર્વેદમાં જણાતું નથી પણ તે પાછળથી ઉદ્દભવેલું જણાય છે. ચરક સુશ્રુતના ગ્રંથોમાં તે જણાતું નથી પરંતુ આ હકીકત માનવા જેવી નથી. નાડી પરિક્ષા વડે દરદનું નિદાન તેઓ કરતા હતા, અને આ બાબતના તે વખતે ખાસ ઇલાયદાં પુસ્તકો હોવાથી તેઓએ પોતાના ગ્રંથોમાં પુનરાવર્તન કર્યું જણાતું નથી. હવે જો આપણે એમ માનીએ કે તેઓ નાડી પરિક્ષા કરતા ન હતા તો પછી તેઓ કઈ પરિક્ષાથી દરદ તપાસતા હશે એ સવાલ ઉપસ્થિત થાય છે. આપણે એમ સમજીએ કે નાડી પરિક્ષા એ એકજ પરિક્ષા નથી પરંતુ બીજી દરદ તપાસવાની જે રીતિઓ છે તેના વડે તેઓ તપાસતા હશે, પરંતુ આ સિદ્ધાંત ખોટો છે; કારણ કે વાત પિત્ત અને કફની પ્રણાલી જ નાડી ઉપર રચાયલી છે, અને જો વાત, પિત્ત અને કફનો સિદ્ધાંત આયુર્વેદનો છે તો નાડીનો સિદ્ધાંત પણ તેની સાથેનો જ જુનો છે; અને જો નાડીજ્ઞાન નથી તો વાત, પિત્ત અને કફનો ત્રિધાતુ સિદ્ધાંત પણ નથી.

જીવન રસાયન પ્રવાહી લોહીમાં મળીને જીવન ટકાવે છે. પરંતુ તે જો અધિક અગર ન્યૂન થાય તો તેવાં ચિન્હો ઉત્પન્ન કરે છે અને તેની અસર પણ નાડીમાં આવે છે. અને આ વખતે જો

લોહીને રસાયણિક રીતે તપાસવામાં આવે તો પણ તેની ખબર પડે છે. આ બાબત ઉપર પશ્ચિમમાં અખતરાઓ ચાલે છે પરંતુ આયુર્વેદના પ્રાણાચાર્યોએ લોહીના વેગ ઉપરથી કમી જાસ્તીનાં ચિન્હો શોધી કાઢેલાં છે, કારણકે નાડીનો વેગ લોહીની ગતિ ઉપર આધાર રાખે છે અને થાયરોઈડ નામનો રસપિંડ લોહીના ગતિ ઉપર કાબુ ધરાવે છે. તેથી કરીને એમ સિદ્ધ થાય છે કે જો જીવન રસાયન પ્રવાહી કમી હોય તો નાડી ધીમી ચાલે છે અને અધિક હોય તો જલદ ચાલે છે. નાડી તપાસવાનું મુખ્ય સ્થાન જમણા હાથના અંગુઠાના મુળ પાસે કાંડા ઉપર છે અને તેના ઉપર ત્રણ આંગળી મુકવામાં આવે અને પ્રથમ આંગળી ઉપર ધબકારો આવે તે વાયુની નાડી સમજવી. બીજી આંગળી ઉપર પિત્ત અને ત્રીજી આંગળી ઉપર કફની નાડી સમજવી. હવે આ વાત–પિત્તની નાડીને જીવનરસાયન પ્રવાહી સાથે સરખાવીએ તો રસપિંડોના ત્રણ વિભાગ થયા. મગજ ઉપર અને ઇડા–પિંગળા વિભાગ ઉપર. નાડીઓના તંત્રો ઉપર અસર કરનાર પ્રવાહી તે વાત અને ખોરાકનું પચન, લોહીનું ફરવું અને શરીરનું તેજસ સચવાવું તેમજ લીવર, પ્રેન્ક્રીઆસ અને ડીઓડીનમના રસપિંડો તથા એડ્રીનલનું સાત્મ્ય જે રાખે છે તે પિત્ત. જનન અવયવો, પીચ્યુઇટરી તથા ધાતુ ઉપર અસર કરનાર, છાતી, હોજરી અને પિનલ બોડીને સતેજ રાખનાર તે કફ. એવી રીતે વાત, પિત્ત અને કફના વિભાગો જીવન રસાયન પ્રવાહી સાથે થયા. હવે આ ઉપરથી નાડી તપાસીએ અને ધારો કે દરદીને તપાસતાં પ્રથમની આંગળી ઉપર નાડીનો ધબકારો આવ્યો અને બીજી આંગળી ઉપર ધબકારો આવ્યો. આપણે જાણીએ છીએ કે પ્રથમની આંગળી ઉપર જો ધબકારો આવે તો તેને વાયુની અને બીજી ઉપર આવે તો પિત્તની નાડી ગણીએ છીએ. દરદીને વાયુ અને પિત્તની નાડી થઈ. હવે જોવું કે નાડી ધીમી છે કે જલદ? ધારો કે નાડી જલદ છે, તો તેને વાયુ અને પિત્તનું અધિકપણું છે. હવે આને આપણે જીવન

રસાયન પ્રવાહી સાથે સરખાવીએ. વાયુ એટલે જે રસપિંડો જીવન રસાયન પ્રવાહી ઉત્પન્ન કરી મગજ અને ઇડા-પિંગળા વિભાગ ઉપર તથા Sympathetic Plexus ઉપર કાબુ ધરાવે છે તે અધિક છે અને તેથી કરીને દરદીને પચન થતું નથી, પેટમાં આફરો રહે અને કબજીયાત થાય. તેની સાથે પિત્તના અધિકપણાનાં ચિન્હો હોવાથી જે જીવન રસાયન પ્રવાહી રૂધિરાભિસરણ ઉપર કાબુ ધરાવે છે તે અધિક છે. તેથી તેને લોહી વિકારનાં દરદો થતાં નથી પરંતુ શરીરની અંદર બેચેની આવે છે. એટલે તેને ખાસ કરીને પાચન દવાઓ આપવી જોઇએ. આ રીતે ત્રિધાતુ સિદ્ધાંત જીવન રસાયન સાથે સરખાવાયો. પેરાથાયરોઇડનું પ્રવાહી મગજ પર કાબુ રાખે છે અને થાયરોઇડ તથા સુપ્રારીનલ્સ અને વૃષણનું પ્રવાહી મગજને ઉત્તેજન આપે છે. આ ઉપરથી જીવનરસાયન પ્રવાહીના બે ભાગ થયા. એક પ્રવાહી iuhibitry અને બીજું Exciting છે. આ બે જીવન રસાયન પ્રવાહીની ક્રિયાઓ ધ્યાનમાં રાખવાથી વાત, પિત્ત અને કફની ક્રિયા બરોબર સમજાશે. વળી એટલું પણ ખાસ યાદ રાખવું કે શરીરના ઉપર મથજ કાબુ આ પ્રવાહી દ્વારા જ રાખે છે. અને આ પ્રવાહી મગજના ઉત્પન્ન થયા પહેલાં તૈયાર થાય છે, તેથી આ પ્રવાહી મૂળ ધાતુ છે અને તેના ત્રણ વિભાગ થતાં ત્રિધાતુ સિદ્ધાંત સિદ્ધ થયો.

આપણામાંના ઘણા વાયુનો અર્થ Nervous System કરે છે અને પિત્તનો અર્થ Circulatory System કરે છે તેમજ કફનો અર્થ ચિકણો પદાર્થ, શ્લેષ્મ અથવા Lymphatic System કરે છે પણ તેમ નથી. જે જીવનરસાયન પ્રવાહી મગજ ઉપર અસર કરે છે તે વાત કહેવાય છે પરંતુ જો વાત એટલે Nervous System લઇએ તો નર્વસ સીસ્ટમના દર્દીજ હોવાં જોઇએ પરંતુ નર્વસ સીસ્ટમનાં જે દર્દો છે તે સઘળાં તપાસતાં અને વાત વ્યાધિના જે ચોરાશી દર્દો છે તેમાં ઘણો ફેર પડે છે. આપણે ગુમડું થયું હોય

અને તપાસીએ તો આયુર્વેદ પ્રમાણે તે પણ વાત, પિત્ત અગર કફથી થયેલું જણાય છે. પેટમાં ગરબડાટ થાય છે, મગજમાં ફેર આવે છે, અગર શરીર ચરબીથી ભારે થઈ જાય છે, તેને પણ આપણે વાત વ્યાધિમાં મુકીએ છીએ. હવે ખરૂં જોતાં આ દરદો કાંઈ નર્વસ સીસ્ટમનાં નથી, પરંતુ રસપિંડો તરફ નજર કરીએ તો થાયરોઇડના બગડવાથી શરીરમાં ચરબી વધે છે, ચામડીનાં દરદો પણ થાય છે, અજીર્ણ થઈ પેટમાં વાયુ પણ વધે છે, એટલે આ દરદ રસપિંડનું થયું. હવે વાત એટલે નર્વસ સીસ્ટમ નહિ, પરંતુ જે રસપિંડો જીવન રસાયન પ્રવાહી બનાવે છે, અને શરીરમાં જ્યાં જ્યાં વાત ધાતુ રહેવી જોઇએ ત્યાં રહી, અને શરીરનો જીવન વ્યાપાર બરોબર ચલાવે તે છે. પેરાથાયરોઇડમાં ફેર પડે એટલે મગજ ઉપરનો કાબુ ઓછો થાય અને ચક્કર આવે, પેટમાં ભુખ ન લાગે તેમજ ચરબી પણ વધે એટલે પેરાથાયરોઇડ પણ વાત ધાતુને મળતું પ્રવાહી ઉત્પન્ન કરે છે. ધાતુ એ દેહના બંધારણની સાથે માતાનાં ગર્ભમાં ઉત્પન્ન થાય છે; અને જે વખતે મગજ હોતું નથી તેવી ગર્ભની સ્થિતિમાં પણ શરીરનો ગર્ભમાં જીવનવ્યાપાર ચાલે છે તે ફક્ત આ જીવનરસાયન પ્રવાહીથીજ ચાલે છે.

ચરક અને શુશ્રુતના વખતમાં લખાયલા ગ્રંથોમાં તેમજ હાલના ચાલતા અખતરાના રિપોર્ટોમાં આ સંબંધીનું અદ્‌ભૂત જ્ઞાન છે; તેથી કરીને જુના અને નવા સાથે પ્રયોગોથી સિદ્ધ કરવું તે હાલના પ્રાણાચાર્યોનું કર્તવ્ય છે.

આયુર્વેદમાં ખાનપાન અને રૂતુચર્યા ઉપર ઘણુંજ ધ્યાન અપાય છે. સૂર્યનો પ્રકાશ, શુદ્ધ જળ અને હવા ઉપર ઘણુંજ છણી છણીને કહેવામાં આવે છે તેનો અર્થ પણ એજ થાય છે કે શરીરમાં રહેલા રસપિંડોને ખાનપાનથી તેમજ હવા અજવાળાથી સુધારી જીવનરસાયન પ્રવાહીને શુદ્ધ બનાવવું. દાખલા તરીકે આપણે જોઇએ છીએ કે જે ગાયો અને ભેંસો વગડામાં સૂર્યના તાપની નીચે ચરે છે તેનું

દૂધ શુદ્ધ અને પૌષ્ટિક હોય છે. કારણકે સૂર્યની ગરમી, ખુલતો પ્રકાશ, શુદ્ધ હવા અને નદીનું ખળખળ વહેતું શુદ્ધ જળ તેનો ખાધેલો ખોરાક પચાવવામાં મદદ કરે છે; અને તેના સઘળા રસપિંડોને તંદુરસ્તીમાં મુકી તેનું જીવનરસાયન પ્રવાહી શુદ્ધ બનાવે છે. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે આયુર્વેદના ખાનપાનના અને તંદુરસ્તીના બીજા નીયમો પણ રસપિંડોને સુધારવા માટેજ છે, અને તે બીજા નામથી સમજીએ તો ધાતુને શરીરમાં બરોબર રાખવાને માટે છે. ત્રિધાતુની વધઘટ કહો કે જીવનરસાયન પ્રવાહીમાં વધઘટ કહો તે સરખુંજ છે અને તેની વધઘટ થવી તેજ રોગનું કારણ છે.

આટલા વર્ણન ઉપરથી સમજાયું હશે કે અમુક રસપિંડોનો સમુહ જે પ્રવાહી ઉત્પન્ન કરે છે તે વાત અને અમુક રસપિંડો જે પ્રવાહી ઉત્પન્ન કરે છે તે પિત્ત અને અમુક રસપિંડો જે પ્રવાહી ઉત્પન્ન કરે છે તે કફ. હવે વાત પિત્ત અને કફના કયા કયા રસપિંડો છે તે તપાસીએ.

વર્ષાઋતુમાં પિત્તનો સંચય થાય તે શરદ ઋતુમાં કોપે છે, અને હેમંત રૂતુમાં વાયુનો સંચય થાય તે વસંત ઋતુમાં કોપે છે અને ગ્રીષ્મ રૂતુમાં વાયુનો સંચય થાય તે પ્રાવૃષ કાળમાં કોપે છે, એટલે ધાતુઓની વૃદ્ધિ અને ક્ષિણતા થાય છે એમ સાબીત થયું. હવે જો આપણે વાત ધાતુ એટલે નર્વસ સીસ્ટમ લઇએ તો નર્વસ સીસ્ટમ કાંઈ વધતી અગર ઘટતી નથી, તેથી વાયુ તે ધાતુ છે પણ વસ્તુ નથી. નર્વસ સીસ્ટમ તો નરી આંખે માણસના શરીરમાં શસ્ત્ર ક્રિયા કરતી વખતે જોઇ શકાય છે, કેટલાક એમ માને કે વાયુનું સ્થુળ સ્વરૂપ તે નર્વસ સીસ્ટમ અથવા પેટની અંદર ગડગડતો વાયુ તે વાત ધાતુ છે, પરંતુ જેમ સોડા બાયકાર્બમાં ટાર્ટારીક એસીડ નાખીએ અને ઉભરાણ આવી જેમ હવા ઉત્પન્ન થાય છે તેવીજ રીતે આંતરડાની અંદર ખોરાક સાથે જુદા જુદા રસો ભળવાથી જે હવા (ગૅસ) ઉત્પન્ન થાય છે તે કાંઈ વાયુનું સ્વરૂપ નથી. પરંતુ તે રસાયણિક

ક્રિયાનું પરિણામ છે, તેમજ લીવરની અંદર પિત્તની કોથળીમાં રહેલું પિત્ત તે કાંઇ પિત્તનું સ્થુળ શરીર નથી, પરંતુ જઠરાગ્નિ માટે ખોરાક પચાવવા જે રસોની જરૂર છે તે માંહેનો તે એક રસ છે, પરંતુ પિત્ત તો કંઈ એક જુદીજ ચીજ છે. તેવીજ રીતે કફ એ કાંઇ શરીરમાંનો ચીકણો પદાર્થ નથી પરંતુ શરીર જેનાથી ટકી રહે છે તેવી ધાતુમાંની એક ધાતુ છે, અને ખાસ કરીને વૃષણની અંદર રહેલ અમુક સેલ્સ તેને તૈયાર કરે છે અને તે શરીરને મજબુત બનાવે છે. શુશ્રુતમાં વાત, પિત્ત અને કફ માટે નીચે પ્રમાણેનું વર્ણન છેઃ—

तत्र प्रस्पन्दनोद्वहन पूरण विवेक धारण
लक्षणो वायुः पंचधा प्रविभक्तः शरीरम्
धारयति ॥३॥ सुश्रुत. સુત્રસ્થાન. અ. ૧૫.
तत्र वातक्षये मन्दचेष्टताऽल्पवाकयत्व मल्पहर्षो
मूढ संज्ञताच ।११। સુશ્રુત. અ. ૧૫. સુત્રસ્થાન.
तत्र वात वृद्धौ वाकपारुष्यं कार्श्यं कार्ष्ण्यं
गच्च स्फुरणमुष्णकामिता निद्रानाशोऽल्प बलत्वं
गाढ वर्च स्कंस्वंच ।१६। સુશ્રુત. સુત્રસ્થાન અ. ૧૫.

ઉપરના શ્લોકમાં જોતાં પૂર્વાચાર્યોએ આંતરડામાંથી નીકળતા વાયુને વાત ધાતુ માનેલી નથી. ઉપરના શ્લોકમાં વાયુ વૃદ્ધિ અને ક્ષિણતા પામે છે તેવું નર્વસ સીસ્ટમમાં બને તો ભયંકર પરિણામો આવે, માટે વાયુ માટે હવે નિર્વિવાદ રૂપે સાબીત થયું કે બીજી કોઈ પણ ચીજ નથી પરંતુ અમુક સમુહના રસપિંડો જે પ્રવાહી તૈયાર કરે છે તે છે.

વાત=વા+કત
=વા=ગતિવાળો+કત=કરનાર
=ગતિ કરનાર

વાયુ એટલે ગતિ કરનાર. તે ઐશ્વર્યસંપન્ન, સ્વતંત્ર, અવિ-
ાશી, કારણભુત, સ્વયંભૂ અને વ્યાપ્ત છે, એટલે સ્વયંભુ અને વ્યાપ્ત
મેજ સાબિત કરે છે કે તે નર્વસ સીસ્ટમ નહિ પરંતુ સઘળા શરીરમાં
યાપક નર્વસ સીસ્ટમ ઉત્પન્ન થયેલ સ્વયંભુ વાયુ છે, અને તે
ારીરનો વ્યાપાર ચલાવે છે. આ વાયુ જો ન હોય તો શરીર બંધાયજ
ાહિ, એટલે શરીરના વિનાશ અને ઉત્પત્તિનું કારણ વાયુજ છે. જે
ખતે ગર્ભમાં શરીર બંધાતુ હોય તે વખતે આ ધાતુ પ્રાથમિક ક્રિયા
રે છે, ત્યાર પછી શરીરની બધી સીસ્ટમો ઉત્પન્ન થાય છે અને
મા બધી સીસ્ટમોમાં પોતે પ્રવેશી જીવનવ્યાપાર ચલાવે છે. વાયુ
ેદન કરતી વખત શરીરમાં જણાતો નથી પણ ક્રિયામાંજ ફક્ત
ગટ છે. હવે જો આપણે નર્વસ સીસ્ટમ વાયુ તરીકે લઇએ તો તે
રક્રિયા વખતે જણાય છે માટે વાયુ તે જીવનરસાયન પ્રવાહીજ છે.
ા રૂક્ષ, શિતળ, લઘુ અને ખર છે. શબ્દ અને સ્પર્શના ગુણવાળો
. રજો આદિ ગુણો તેમાં રહેલા છે, સર્વ પ્રકારની લાગણી, જલદી
ઉશ્કેરાઇ જવું, દયા, ક્ષમા, ક્રુરતા અને નિસાસા વિગેરેની લાગણીઓ
મા પ્રવાહી ઉપર આધાર રાખે છે. આ પ્રવાહીજ મનનું સ્થાન છે
મને શાસ્ત્રકારોએ મનને વાયુની ગતિ સમાન ગણેલ છે. આપણે
ાણીએ છીએ કે થાયરોઈડ નામનો રસપિંડ તે મનનું સ્થાન છે,
ા શરીરને શાંત રાખે છે, તેનું પ્રવાહી પક્વાશય અને ગુદામાં રહેતા
સપિંડોને ઉશ્કેરે છે, અને તેથી પક્વાશય તથા ગુદામાં વાયુનુંસ્થાન
હેલું છે. મળમૂત્ર, પસિનાને બહાર કહાડવાનું કામ વાયુનું છે. એનો
મર્થ એવો છે કે થાયરોઈડ તે સર્વત્રે ગતિમાં મુકે છે, શરીરની
ર્વ ઈંદ્રિઓને વાયુ વિષયમાં પ્રેરે છે, અને શરીરને જીવંત રાખે
. આવી રીતે સઘળું કામ નર્વસ સીસ્ટમ દ્વારા રસપિંડો વાયુ સંબંધી
ામ લેછે. વાયુના પ્રકાર નીચે પ્રમાણે છે:—

૧ પ્રાણવાયુ—મોઢામાં, માથામાં, છાતીમાં, ગળામાં અને નાકમાં રહે છે. હોજરીની અને હૃદયની ગતિને નિયમમાં રાખે છે,

હોજરી, હૃદય અને ફેફસાં ઉપર ન્યુમોગેસ્ટ્રીક નામની નાડી કાબુ ધરાવે છે અને તે નર્વસ સીસ્ટમનો એક ભાગ છે. નર્વસ સીસ્ટમ ઉપર પેરાથાયરોઇડ અને થાયરોઇડ કાબુ ધરાવે છે તેથી થાયરોઈડનું સત્ત્વ તે નાડી દ્વારા હૃદય અને હોજરી ઉપર કાબુ રાખે છે. આ સત્ત્વ જો ઓછું હોય તો ક્ષીણતા બતાવે છે, અને વધારે હોય તો તેજસ્વીતા બનાવે છે. એટલે વાયુનો ક્ષય મંદતા, અને વૃદ્ધિ ઉત્સાહન આપે છે, તે ઉપરના શ્લોકથી પણ સિદ્ધ થાય છે. જો થાયરોઇડનું સત્ત્વ મંદ ચેષ્ટતામાં આપીએ તો વાત ધાતુ બરોબર થઈ દર્દી ઉત્સાહને પામે છે અને વૃદ્ધિ થાય તો અરૂચિ, નિંદ્રા નાશ થાય ત્યારે સુકા પદાર્થોથી ચિકિત્સા કરવી.

૨ ઉદાનવાયુ—બોલવું, ચાલવું તેનાથી બને છે અને તેનું સ્થાન ગળામાં છે.
૩ સમાન વાયુ—તે હોજરીમાં રહે છે અને તે પાચનક્રિયા ચલાવે છે.
૪ વ્યાન વાયુ—રસને લોહીમાં મેળવે છે.
૫ અપાન વાયુ—વિષ્ટા, મળ, મુત્રને ગતિ આપે છે, અને તે પક્વાશયમાં રહે છે.

ઉપરના વાયુના વિભાગો ઉપરથી સમજાયું હશે કે વાયુને ઘણો-ખરો આધાર પાચનક્રિયાની સાથે છે એટલે પાછલા પ્રકરણોમાં પાચનક્રિયાના રસપિંડોના વર્ણનમાં તેનો ખુલાસો થઇ જાય છે. એટલે જે જીવનરસાયન પ્રવાહી થાયરોઇડ, પેરાથાયરોઇડ, સેલીવરી ગ્લેંડઝ, હોજરીના, આંતરડાના રસપિંડો અને ડીઓડીનમની ગ્રંથિઓ જે શક્તિ–ક્રિયા ઉત્પન્ન કરે છે અને જેના વડે આ વ્યાપાર ચાલી રહે છે તે વાયુ અથવા વાત ધાતુ છે. આ વાત ધાતુ કોપે તો દેહ પાડી દે છે. આ વાયુ લોહીમાં મળી તેના વહનની ગતિમાં ફેરફાર કરે છે, અને તેથી આપણે નાડી તપાસીએ ત્યારે તેની ખબર પડે છે. આટલા વર્ણન ઉપરથી સમજાયું હશે કે શરીરમાં રહેલો વાત ધાતુ તે એક જીવનરસાયન પ્રવાહીનો વિભાગ છે.

—પિત્ત—

પિત્ત=પિ+ક્ત (પ્રસ્પન્દન, ઉદ્દન, પૂરણુ, વિવેક, ધારણ)=અગ્નિ.

=પિ=સંતાપ+ક્ત= કરનાર,

=સંતાપ કરનાર (રાગ; યુક્તિ, ઓજ, તેજ, મેધા, ઉષમા).

ઉપર પ્રમાણે આયુર્વેદના આધારે પિત્તની વ્યાખ્યા જોઇએ તેા પિત્ત એજ અગ્નિ છે અને તે આમાશયમાં આવેલા રસપિંડેામાં રહે છે. અને તે આહારને પચાવે છે. જેને આપણે જઠરાગ્નિ કહીએ છીએ તે હેાજરીના પિંડાનેા રસ નથી પણ પેંક્રીઆટીક નામના રસપિંડનેા રસ પણ છે અને તેને પિત્તનેા એક ભાગ કહીએ તેાપણુ ચાલે. હવે પિત્ત તે અગ્નિ લઇએ તેા ઘી અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. પરંતુ ઘી પિત્તને શાન્ત કરે છે માટે જેને પાચકાગ્નિ કહેવામાં આવે છે તેને તે વધારે છે એટલે પિત્તનેા મુખ્ય ભાગ પાચકાગ્નિ પણ થયેા. માટે જેને આપણે લીવરની કેાથળીમાં રહેલું પિત્ત કહીએ છીએ તે પિત્ત ધાતુ નથી પણ પાચનક્રિયામાં ભાગ લેનાર એક ધાતુ છે. હેાજરીનેા રસ, ડીઓડીનમના રસપિંડાનેા રસ, અને આંતરડાના રસપિંડાનેા રસ, પેંક્રીઆસનેા રસ, અને પિત્ત એ સઘળા ખેારાકમાં મળી ખેારાક પચાવે છે અને તે રસ લેાહીમાં મળી જીવનશક્તિ અર્પણુ કરે છે. આ રસ તેજ ખરૂં પિત્ત છે અને તેના પાંચ વિભાગેા છે—

(૧) રંજકાગ્નિ—આ પિત્ત લેાહીને રંગ આપે છે. લેાહી ફરતું ફરતું બરલમાં જાય છે અને ત્યાં તેને રાતાં રજકણેા પૂરાં પાડવામાં આવે છે. આ કાર્ય બરલમાં થાય છે અને તે રંજકાગ્નિની મદદથી બને છે.

(૨) પાચકાગ્નિ—આ પિત્તની મદદ વડે ખેારાક પચન થાય છે. અને તે હેાજરીના રસપિંડેામાં રહે છે.

(૩) સાધકાગ્નિ—આ પિત્તનેા વિભાગ ખાસ ઉપયેાગીતા ધરાવે છે. અને તે બુદ્ધિ, હિંમત, સ્મૃતિ વીગેરેને ઉત્પન્ન કરે છે. પીચ્યુઇટરી અને થાયરેાઇડના આંતરીક જે પ્રવાહ ચાલે છે તે ખાસ બુદ્ધિ, અને પ્રભાને વધારનાર છે.

(૪) આલોચકાગ્નિ—આ પિત્ત ચક્ષુમાં રહે છે એટલે જે તૈજસ પદાર્થ ગ્રહણ કરવાની શક્તિ છે તે આ પિત્ત છે.

(૫) ભ્રાજકાગ્નિ—આ પિત્ત ચામડીમાં રહે છે. ચામડીનો વ્યાપાર આની મદદ વડે ચાલે છે, આપણે જાણીએ છીએ કે ચામડી ઉપર થાયરોઇડ નામનો રસપિંડ કાબુ ધરાવે છે. અને જો તે બગડે તો ચામડી બરસટ, રુખી, બરડ વાળ વાળી, અને કકરી બને છે. એટલે જે પિત્ત થાયરોઇડ ઉત્પન્ન કરે છે તે ચામડીના ઉપર કાબુ ધરાવે છે.

આટલા ઉપરથી સમજાશે કે પિત્ત તે કાંઇ લિવરમાં રહેલ પદાર્થ નથી પરંતુ જુદા જુદા રસપિંડો જે જીવનરસાયન પ્રવાહી બનાવે છે અને જેના વડે લિવર, બરલ, ચામડી, હોજરી, આંતરડાંના રસપિંડો અને પેંક્રીઆસ કામ કરે છે, અને તેઓ જે પ્રવાહી બનાવી લોહીમાં મેળવી શરીરને ઓજસ અને તેજસ આપ છે, તે પ્રવાહી આ પિત્ત છે. આ વિષય હવે સ્પષ્ટપણે સમજાય તેવો છે, કારણકે પિત્ત શરીરમાં ખોરાક પચાવે છે, શરીરને ઓજસ અને તેજસ આપે છે. થાયરોઇડ, પેંક્રીઆસ, ડીઓડીનમ અને હોજરીના રસપિંડો જે પ્રવાહી તૈયાર કરે છે તેજ પિત્ત છે, અને તેનાથી આપણો જીવન વ્યાપાર ચાલે છે.

—કફ—

કફ=ક+ફ્ત

=ક=શ્લીષ=આલિંગન+ફત=કરનાર=આલિંગન કરનાર

ઉપરના અન્વયથી સમજાશે કે કફ એટલે આલિંગન કરનાર. હવે આપણે વિચારીએ કે શરીરમાં આલિંગન કરનાર કઇ વસ્તુ છે ? ઉધરસમાં જે કફ છાતીમાંથી નીકળે છે અથવા હોજરીમાં કોઇ વખત ભારે પદાર્થો ખાવાથી જે મધુર કફ નીકળે છે તે આલિંગન કરનાર નથી એટલે કફ કાંઇ બીજીજ ધાતુ છે. કેટલાક લોકો સાંધા-ઓમાં જે પ્રવાહી રહે છે તેને અથવા ચામડીની નીચે પાતળું

અસ્તર હોય છે તેને અથવા લીંફેટીક સીસ્ટમને કફ કહે છે. પરંતુ આ હકીકત માનવા જેવી નથી. કફ આમાશયમાં, મસ્તકમાં, કંઠમાં અને સાંધાઓમાં રહે છે. શરીરને વૃદ્ધી કરવાનું અને પુષ્ટી આપવાનું કામ કફનું છે એટલે મસ્તકમાં જે પીચ્યુઇટરી નામનો રસપિંડ છે તે શરીરની વૃદ્ધિ અને પુષ્ટતા કરવામાં ઉપયોગી છે. તેમજ થાયરોઇડ સુપ્રારીનલ્સ અને જનન અવયવો શરીરના વધવામાં, યુવાવસ્થાની પ્રાપ્તિ કરવામાં, અને શરીરને પુષ્ટ કરવામાં ભાગ ભજવે છે. આ રસપિંડો જે જીવન રસાયન પ્રવાહી તૈયાર કરે છે તે મુળ ધાતુ રૂપે શરીરના આધારરૂપ છે અને તેજ કફ કહેવાય છે. તે ન હોય તો શરીર પુષ્ટ ન થાય. વૃષણના Cells of Leydig આ ધાતુને તૈયાર કરે છે. અને તે લોહીમાં મળે છે ત્યારે માણસમાં બુદ્ધિ, ઓજસ, અને તેજસ ખીલી નીકળે છે. આટલા વર્ણન ઉપરથી સમજાશે કે જે જીવન રસાયન પ્રવાહી વૃષણો (સ્ત્રીઓમાં ઓવરી), થાયરોઇડ, અને પીચ્યુઇટરી તૈયાર કરે છે તે કફ.

વાત, પિત્ત અને કફ નામની ત્રણ ધાતુની જે પદ્ધતિ છે તે રસપિંડના જીવન રસાયન પ્રવાહી સાથે કેટલે દરજ્જે મળતી આવે છે તે ઉપરના વર્ણન ઉપરથી સ્હેજે સમજી શકાશે. આ ત્રિપુટીની પ્રણાલી (Three Humours) કાંઇ હાસ્યજનક નથી પણ જીવનરસાયન પ્રવાહીને બંધબેસતી છે. જીવનરસાયન પ્રવાહી રસપિંડો તૈયાર કરીને લોહી સાથે મેળવી દે છે અને તે શરીરને જીવંત રાખવામાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે તે પાછલાં પૃષ્ઠોમાં સમજાઇ ગયું છે એટલે હવે અહીં વધારે તે સંબંધી પિષ્ટપેષણ કરવાની જરૂર નથી. અહીંતો ફક્ત એજ જણાવવાનું છે કે વાત, પિત્ત અને કફની હાલ જે માન્યતા પ્રચલીત છે તેમાં આ નવી માન્યતામાં કેટલો ફેર છે ? આ પ્રકરણ બરોબર વાંચીને વાંચક તું તેને પચાવજે અને તને કાંઈ શંકા હોયતો પુછી ખુલાસો કરવા ચૂકીશ જ નહીં.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

રસપિંડ અને વૃદ્ધાવસ્થા.

વાંચક, તું ચમકીશ નહીં. વૃદ્ધાવસ્થા શબ્દ જરા તને અણુગમો ઉત્પન્ન કરશે. કારણ કે તે અવસ્થા પછી કાળની કરાડ જેવું ભયાનક મૃત્યુ આવે છે. મૃત્યુ? હા. કેવો બીષણુ શબ્દ. તે શબ્દ સાંભળી હૃદય સ્થંબી જાય, ચક્ષુઓમાં અશ્રુઓ વહે અને બુદ્ધી બ્હેર મારી જાય. આવું દુઃખ તે શાનું પરિણામ? કહેવત છે કે સુખ પછી દુઃખ. યૂવાવસ્થાના અનેરા ચિત્રવિચિત્ર બહુરંગી સુખોના આસ્વાદથી પરિણમતી અવસ્થા તે વૃદ્ધાઅવસ્થા–યૂવાના સુખ પછી વૃદ્ધાનું દુઃખ.

અલબેલી યૂવાવસ્થાની છાયા માનવીના તરૂણ પુષ્પની કળીની માફક ખીલતા દેહપુષ્પ ઉપર પડે કે તુરત, "ઉઘડું, ઉઘડું" કરતું યૌવન પૂર્ણ પ્રકારે ખીલી નીકળે છે. શરીરમાં મદન મહારાજનો પૂર્ણપ્રભાવ પ્રકટી નીકળે છે અને દરેક અવયવો તનમનાટ કરી રહે છે. પવન જેવું દુર્જય મન તે માનીનિઓના મન્મથસ્થાનમાં સ્થિરતાને પ્રાપ્ત થાય છે અને તે કેલીપ્રાસાદના આસ્વાદને સંભારતું ઉન્મત રહ્યા કરે છે. કોકિલકંઠી, હંસગમની, મુગ્ધાઓના મુખચંદ્રમાંથી ઝરતા સૌંદર્યરૂપી સુધાના ઘુંટડા ભરતાં ચકોરરૂપી ચક્ષુઓ ધરાતીજ નથી; અને મૃદુલ, મનોહર, આલાપવારીથી કર્ણસરોવરો ભરાતાંજ નથી. હીમ પર્વતની તળેટીમાં ઉગેલાં દાડીમના દાણાજેવી દંતપંક્તિને રક્ષતા અધરમાંથી અધરામૃતનું પાન કરવા ઉદ્યુક્ત મન શાન્તજ થતું નથી. આવી અલબેલી યૂવાવસ્થા! તેમાં પણ વળી જો ભળે લક્ષ્મી અને વિદ્યા!! તેમાં પણ વળી જો ભળે રાજમદ અને અધિકાર!!! અહા. તો તો પછી કહેવું જ શું. પૂર્ણચંદ્ર ગગનમાં વિહાર કરી રહ્યો હોય, સુંદર ઉદ્યાનના પુષ્પોની પરિમલવાળો મંદમંદ પવન વાહી રહ્યો હોય, પ્રાસાદના પૃષ્ટ ભાગમાં, શીતલચાંદની

અને સુગંધી પવન સેવતાં. ખંજરી, વિણા અને નૂપુરના ઝંકાર સાથે ચાલતાં સુંદર વાદ્યો સાથેના આલાપોની મધ્યમાં, "ખમ્મા, જી, હજુર" ના ધ્વની સાંભળતાં જે આનંદના આસ્વાદો લેવાતા હોય અને દિવસે નરમ, સુંદર, મુગ્ધકર અને મનોહર વિરામાસનોપર બેશી ન્યાય અપાતો હોય તે દશાને તો ધન્ય છે. એ અલબેલડી યૂવાવસ્થાની પછી આવે છે વૃદ્ધાવસ્થા. શરીર યૂવાન હોય તે વૃદ્ધ કેમ થાય છે તે તપાસીએ.

યૂવાવસ્થા ખીલતાં શરીર તનમનાટ કરે છે. સ્ત્રીમાં મન રમે છે. જુદા જુદા પદાર્થો તરફ મન આકર્ષાય છે. દારૂ, માંસ, ગાંજો, ભાંગ, અફીણુ જેવા માદક પદાર્થો; ચાહ, કૉફી, કોકો અને ગરમ ઉકાળા જેવા પીણાં અને તીખી, તમતી અનંત વાનીઓ આંતરડામાં વિષારી પદાર્થો ઉત્પન્ન કરે છે તેથી આંતરડાં મંદ થાય છે. ઉતાવળથી ખાતાં પુરૂ ચાવીએ નહીં એટલે પ્રાથમીક ચરબીવાળા પદાર્થોનું પાચન મુખમાંથી થવું જોઈએ તે થાય નહીં. હોજરીમાં જઠર રસ પણ બરોબર આપી શકે નહીં, પરિણામે પેંન્ક્રીઆસનો રસ પણ ઓછો મળે તેથી સીક્રીટીન ઓછું મળે અને શરીરમાં ઝેર ભરાય. સર્વે રોગો મળ કોપવાથી થાય છે. આંતરડાંની ક્રિયા બગડી એટલે થાયરોઇડ, વૃષણો પિચ્યુઇટરી અને સુપ્રારીનલ્સ પણ બગડે. વીર્ય બરાબર હોયતો શરીર કાયમ ટકે; આવી યૂવામાં બરોબર રીતે વર્તન ના થાય એટલે શરીર બગડે છે.

આયૂર્વેદમાં જૂદા જૂદા ખોરાક લેવાના નિયમો ખાનપાનની રીતથી બનાવ્યા છે. વાત, પિત્ત, કફની શાન્તિના ઉપચારો ઋતુ પરત્વે બનાવ્યા છે. હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ, સુંદર ખોરાક, સ્વચ્છ કપડાં વિગેરેનું નિયમન બંધ પડે, માનસિક ચિંતા રહ્યા કરે એટલે માનસિક ચિંતાથી થાયરોઇડ બગાડે. થાયરોઈડ બગડે એટલે શરીરમાં ચરબી વધે. તેથી એડ્રીનલીન એડ્રીનલ્સમાં ઓછું થાય અને પરિણામે પિચ્યુઇટરી બગડે અને છેવટે વૃષણ પણ વીર્ય ઓછું પેદા કરે.

કામાસક્તિ ઓછી થાય અને શરીર બગડે. આથી વાળ ધોળા થાય. પસીનો શરીરે વધારે થાય અને ગંધાય. અશક્તિ આવે. યૌવન ઉતરી વૃદ્ધાવસ્થા આવે. વૃદ્ધાઅવસ્થામાં વાળ ધોળા થાય, ચામડીની કરચલીયો પડે, માંસપેશીઓ સુકાય, રક્તવાહીનીઓ બરડ થાય, જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડે, આંખની દૃષ્ટી ઓછી થાય, દાંત પડી જાય, પાચનશક્તિ ઓછી થાય, દસ્તનો નિયમ ન રહે, કામાસક્તિ ઓછી થાય અને શરીરની સ્ફૂર્તિ પણ ઘટી જાય. આવી વૃદ્ધાવસ્થામાં ઉંબર ડુંગર થાય અને પાદર તો પરદેશ થઇ પડે. આ અવસ્થામાં શરીરના બધા અવયવો શુષ્ક થાય છે અને રસપિંડો પણ પોતાનું પ્રવાહી ઓછું તૈયાર કરે છે. આવી શરીરની મંદસ્થિતિ થતાં શરીર બહારના જંતુને ભોગ થઇ પડતાં અકસ્માતને શરણ થાય છે અને તેથી રોગ ઉત્પન્ન થઇ મરણ નીવડે છે. કુદરતી મર્ણ બહુજ સારી પ્રકૃતી· વાળાને ધીરે ધીરે પ્રાપ્ત થાય છે. શરીર ધીમે ધીમે કૃષ થતાં તે મૃત્યુ પામે છે. કુદરતી મરણ તે એક નિંદ્રા જેવું જ છે. તેમાં જરા પણ દુઃખ પડતું નથી. પરન્તુ આવા મર્ણો બહુ ઓછાં થાય છે. દીર્ઘજીવી મનુષ્યો હંમેશાં ઠંડુ સ્નાન અને વ્યાયામ કરે છે. તેઓ સાદો ખોરાક લે છે અને જીવન ઘણુંજ કુદરતી રાખે છે. તેઓ ખોરાક એટલો બધો ચાવે છે કે પીવાઇ જાય છે અને પાણીને તેઓ ચાવીને ઉતારે છે. ચા, કોફી, કોકો, દારૂ, માંસ, મશાલાદાર વાનીઓ અને અતિઆહારનો ત્યાગ કરે છે. હંમેશાં ઓછામાં ઓછા બે ગાઉની મુસાફરી, ઠંડા જળનું સ્નાન અને સાદો ખોરાક દીર્ઘજીવન આપે છે. શહેરોનાં ગંદાજીવનમાં તો આપણા જીવનની પાયમાલી થાય છે. શરીરને પરિતાપ, મન ગ્લાનીમાંજ રહે અને શાન્તિજ નહીં. એક પુરૂષ ૧૨૫ વર્ષની ઉમ્મરે શાન્તિથી બોલતાં ચાલતાં મરી ગયો તેણે કહેલું કે તે માણસે કદી પણ માદક પદાર્થ લીધોજ નથી. તેમજ તેણે કદી વ્યસનો સેવેલાં નથી. તે હંમેશાં બે ગાઉ ચાલતો, ઠંડા જળથી સ્નાન કરતો, તે હંમેશાં સૂર્યના

પ્રકાશ અને તાપનું સેવન કરતો અને ખુલ્લી હવાને તો તેના પ્રાણ-રૂપ સમજતો. ખોરાક તદ્દન સાદો રોટલી, દુધ, ભાત જેવો રાખતો. આપણાં શાસ્ત્રો પણ શું કહે છે ? તેમજ ઋષીમુનિઓના દીર્ઘજીવન સાંભાળો અને તેમનાં પ્રચંડકાય શરીરો તેમજ સુંદર મન સંભારો. એક માણસે કહેલું કે તે કદી ચીંતા, ઉપાધી, અને મ્લાનતાને તેના મનને અડકવાજ દેતો નહોતો તેથી તે તંદુરસ્ત બાંધો જાળવી શક્યો હતો. આ વાત ખરી છે. આપણામાં પણ મન પ્રસન રાખી જીવન લંબાવવાની કળા ક્યાં ઓછી છે. કેટલાક દીર્ઘજીવન સોમલ ખાઇને કરે છે. સોમલ સીરીયાના લોકો તેમજ પર્સ્યન લોકો ખાય છે. કેટલાક આયોડાઈડ લે છે કારણ કે થાયરોઇડમાં તે સત્વ મદદ આપે. કેટલાક વૃપણના તત્વોને મુખદ્વારે, ચામડી કે રૂસ વાટે લે છે. બ્રાઉનસીકવાર્ડ નામના માણસની શોધ પછી આ રીત વધારે અજ-વાળાંમાં આવી છે. આયુર્વેદ પણ દીર્ઘાયુષ પાળવા વીર્યનાં તત્વો લેવા ભલામણ કરે છે. સ્પર્મીન નામનું તત્વ યોહીમ્બીન સાથે લેવાથી પણ ઠીક ફાયદો થાય છે, પરન્તુ યોગશાસ્ત્રો આ બધા રસપિંડોને સુસ્થિતિમાં રાખવા યોગના પ્રયોગો બતાવે છે તેથી દીર્ઘજીવન પણ પ્રાપ્ત થાય છે.

વૃદ્ધાવસ્થાને ટાળી શકવાનો ઇલાજ તો નથી પણ વૃદ્ધાવસ્થા મોડી આવે તે તો અત્યારે ચોકસ બને છે. વૃદ્ધાવસ્થા અને મૃત્યુ તે તો અત્યારે વિજ્ઞાન ખાળી શકે તેટલી ઉંચી કોટીએ પહોંચ્યું નથી પરન્તુ એટલું તો જરૂર માનવાનું કારણુ મળે છે કે દીર્ઘ જીવન તો જરૂર પ્રાપ્ત થાય છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં વૃષણ પોતાનું જીવન રસાયન પ્રવાહી ઓછું પેદા કરે છે તેથી જો તે પ્રવાહી આપણે શરીરમાં દાખલ કરીએ તો નવજીવન પ્રાપ્ત થાય છે. સુપ્રારીનલ્સ પોતાનું પ્રવાહી એડ્રીનલ્સ ઓછું તૈયાર કરે છે અને થાયરોઈડ તથા પીચ્યુઈટરી પણ શુષ્ક થાય છે તેથી જો આ ચારે રસપિંડોનાં સત્વો શરીરમાં યુક્તિથી દાખલ કરીએ

તો જરૂર દીર્ઘજીવી થવાય છે. અત્યારે દીર્ઘજીવન અને યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા યુરોપમાં ભારે પ્રયોગો ચાલી રહ્યા છે અને તેઓ વાંદરાના રસપિંડોની રસીના પ્રયોગો કરી રહ્યા છે.

બધા અવયવો એકબીજા ઉપર આધાર રાખી બરાબર કામ કરતાં મંદ પડે એટલે યુવાવસ્થા મંદ પડી વૃદ્ધા અવસ્થા આવે. આ વૃદ્ધાવસ્થા અટકાવવાના ખાસ નિયમો છે. વીર્ય અને જનન અવયવનું ખાસ રક્ષણ કરવું. વીર્યનું જવું તે મૃત્યુને આમંત્રવા બરોબર છે; તેથી વીર્યનું રક્ષણ કરવું અને જનન અવયવોને ઠંડા પાણીથી શુદ્ધ કરવા. હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ અને તાપનું સેવન કરવું અને કસરત કરવી. માનસિક પરિતાપ દૂર કરવો. માદક પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો અને સાદા ખોરાક ઉપર રહેવું.

આ રીતે વર્તવાથી તેમજ ખાનપાન અને બીજા સ્વચ્છતાના નિયમોનું પાલન કરવાથી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરાવે છે. યુરોપમાં કોઇ થાયરોઇડ વાપરે છે, કોઇ પીચ્યુઇટરી વાપરે છે, કોઇ એડ્રીનલ્સ વાપરે છે. અને કોઇ વૃષણ વાપરે છે તો કોઈ સઘળા મીશ્ર કરી વાપરે છે આ નર્યો અનાચાર અને નિર્દયતાનો દંભ નહીં તો બીજું શું છે? બીચારાં મુંગા પ્રાણીઓની રસગ્રંથીઓ કાઢી પોતાનું જીવન લંબાવવા આ પ્રમાણે દંભ ફેલાવવામાં આવે છે તે ધતીંગ વિના બીજું શું છે? અનંત બ્રહ્માંડની રચનાજ એવી છે કે નાશ તો થવોજ જોઇએ. નાશમાંજ પ્રભુની બુદ્ધિમત્તા સમાઇ છે, છતાં પણ નર્યો દંભ આદરીને જીવન લંબાવવા આવા પાપી પ્રયોગો કરવા કરતાં તો મૃત્યુને શરણ થવું વધારે ઇચ્છનીય છે. આવા પ્રયોગો આયુર્વેદમાં પણ છે એટલે આપણે પાશ્ચિમાત્યોને ઠપકો તો નજ આપીએ પરન્તુ એટલું તો ખાસ કહી શકીએ કે હજી તમો દીર્ઘ જીવન અને રસપિંડની વિદ્યામાં અપૂર્ણ છો. અમારા પૂર્વાચાર્યોએ આ પ્રયોગોમાં પાપ જોયું તેથી તેમણે તે રસપિંડોને ચેતન કરવાના પ્રયોગો ગોતી કાઢ્યા. તે પ્રયોગો તે Sympathetic Nervous

System ઇડા પિંગળા, સુષુમણા વિભાગને ચેતન કરનાર યેાગના પ્રયેાગેા. આ પ્રયેાગેાથી શરીરના Plexuses ચેતન થતાં અને જેને પાશ્ચિમાત્યેા આપણા કબજામાં નથી એમ માને છે તેને તે યેાગીએા પ્રયેાગેા વડે કબજે કરતા અને તેથી રસપિંડેાને કાર્યમાં પ્રેરી યૂવાવસ્થા પ્રાપ્ત કરતા અને શરીર તપ્ત સૂવર્ણ જેવું બનાવતા. મસ્તકમાં રહેલ પીનલ ગ્લાંડ તે માણસની ત્રીજી આંખ છે. ખેચરી મુદ્રા સિદ્ધ કરી, પ્રાણાયામથી જો તે દ્વાર ખુલ્લું કરે અને પીનલગ્લાંડને ચેતાવી આત્માનાં પ્રવાહી (cerebro spinal fluid) ને ત્રીજા ખંડમાં પ્રેરે તેા જરૂર જીવ મટી શીવ થાય અને જીવન દીર્ઘ થાય. પેાતાની ઇચ્છા પ્રમાણે મરવાનું તેનામાં સામર્થ્ય આવે છે. તેને અષ્ટ સિદ્ધીએા (અણીમા ગરીમા આદી) પણ પ્રાપ્ત થાય. શીવનું ત્રીજું લેાચન ખૂલતાં કામને બાળ્યેા તેથી એટલું પણ સમજાય છે કે શીવે પીનલગ્લાંડને ચેતન કરી કામાગ્ની બાળ્યેા અને અજર અમર થયા. યેાગ વિદ્યાથી જરૂર દીર્ઘજીવી થવાય છે.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

રસપિંડ અને વિટેમિન્સ.

શરીરને ટકાવવાનેા આધાર ખેારાક છે અને તે ખેારાક આપણે જે લઇએ છીએ તે મુખમાં પ્રથમ ચવાઇને હેાજરીમાં જાય છે અને ત્યાં પચન થઇ આંતરડામાં જાય છે./અહીંથી પેાષણતત્વેા શરીરમાં શેાષાઈ નકામેા ભાગ વિષ્ટા રૂપે મેાટા આંતરડામાંથી બહાર ગુદા વાટે પડે છે.

જે જે પેાષણતત્વેા શેાષાણાં તે લેાહીમાં મળે છે અને જુદી જુદી રસગ્રંથીએામાં જઇને તેને તેના પ્રવાહીમાં મેળવી રસગ્રંથીએાના પ્રવાહીને સરખું રાખી શરીરને ધારણ કરે છે અને તેજ

ધાતુ કહેવાય છે. આ ધાતુ હવે રસ નામને પામીને વાત, પિત અને કફમાં વહેંચાઇ જાય છે. વાત, પિત્ત અને કફના શરીરમાં સ્થાનો જે છે તે આગળ કહેવાઇ ગયાં છે અને તે રસનું ન્યૂનાધિકપણું થવાથી થતાં દરદોની સારવાર પણ કહેવાઈ ગઇ છે, તેમજ આ રસ રૂધીરમાં મળી શરીરને જીવંત રાખે છે.

અહીં ફક્ત આપણે લીધેલ ખોરાકનાં પોષણકારક તત્વોને તપાસીશું કે જેનો મુખ્ય આધાર વાત–પિત્ત–કફ (Internel Secretion) છે. પોષણકારક તત્વોને અંગ્રેજીમા Vitamius કહે છે. આપણે જે ખોરાક લઇએ છીએ તેમાં તે પોષણકારક તત્વો ન હોય તો શરીર પુષ્ટતાને પામી શકે નહીં. શરીરનું પુષ્ટપણું રસના સાત્મ્ય ઉપર છે અને તે રસ શરીરમાં બરોબર હોય તો શરીરની કાયમી તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે. આપણે જીન, પ્રેસ અથવા મીલ જેવા જઇએ છીએ અથવા ફોનોગ્રાફના મશીનને જોઇએ છીએ ત્યારે તે મશીન બરોબર ફરે છે કે નહીં તે તેના ગવર્નર ઉપરથી જણાઈ આવે છે. ગવર્નરો બરાબર ફરતાં હોય તો આખી મશીનરી બરાબર ફરે છે. સ્ટીમ–વરાળ–વધુ અગર ઓછી થાય તે પણ ગવર્નરો કહી આપે છે અને જો ગવર્નરો પોતેજ બગડયાં હોય તો વરાળ છતાં મશીનરી ચાલતીજ નથી. આ રીત આપણા શરીરને લાગુ પડે છે. આપણા વૃષણો અને સ્ત્રીઓના અંડાશયો તે ગવર્નર રૂપ છે શરીર રૂપી મશીનરીને ચલાવનાર જીવન રસાયન પ્રવાહી તે વરાળરૂપી છે અને શરીર તે મશીન છે. જો બધું બરાબર હોય તો વૃષણ અથવા અંડાશય બરોબર રહે છે અને કામેચ્છા કુદરતી થાય છે તેમજ શરીરની સ્ફુર્તિ બરાબર રહે છે પરન્તુ જો તેમાં ન્યૂનાધિકપણું થાય તો કામેચ્છામાં તેમ થઇ તેના શરીર ઉપર અસર થાય છે અને પરિણામે દરદના ભોગ થવાય છે. આ વૃષણનું પ્રવાહી તે વીર્ય અને વીર્ય જાળવે તે તો ખરેખર દીર્ઘાયુષિ બનેજ છે. તેનામાં બળ, તેજ અને પ્રભા વાસ કરી રહે છે. નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય પાળનાર

ભિષ્મ જેવા ભડવીર પાકે છે. આપણે જોઈએ છીએ કે મૈથુનથી આનંદ થાય છે અને તે આનંદથી વીર્યસ્રાવ થાય છે. વીર્યસ્રાવ થવાથી અને તેવા ક્ષણીક આનંદથી થતી ન્યૂનતા પુરાઇ રહે છે પરન્તુ અતી અભ્યાસથી તે ખોટ પૂરાતી નથી એટલે જીવન રસાયન પ્રવાહીમાંના તત્વમાંનું એક તત્વ ઓછું થાય છે અને તેના પરિણામે બીજા રસપિંડોને સહન કરવું પડે છે અને પછી શરીર મંદ પડી વૃદ્ધ થાય છે. શરીરના રસપિંડો જે રસ તૈયાર કરે છે તે રસ લોહીમાં મળે છે અને આ સઘળા રસો એકત્ર થાય તે જીવન રસાયન પ્રવાહી છે, તેની ન્યૂનતાથી શરીર પડે છે. આ પ્રવાહીને પુરતું રાખવા માટે આયુર્વેદમાં ખોરાક અને વાજીકર પ્રયોગો બતાવ્યા છે.

વાજીકર પ્રયોગો માટે વાંચકે સુશ્રુત અને ચરક જેવાં અને તેથી જરૂર માહીતી મળશે કે તે પ્રયોગો વડે વીર્યને સુધારી શરીરના રસ–ધાતુને પુરતા કરવાના અને પરિણામે યૌવન લંબાવવાના છે.

ખોરાકથી પણ શરીરને જરૂરપુરતા પૌષ્ટિક તત્વો મળી શકે છે. ખોરાકમાં પાંચ તત્વો છે તેના પાશ્ચિમાત્યોએ A. B. C. D. E. એવાં નામો આપ્યાં છે અને તેને વીટેમીન–Vitamin કહે છે. આ પોષણકારક તત્વો વનસ્પતીમાં હોય છે અને તેમાંથી તે વનસ્પતી ઉપર રહેનારામાં પ્રવેશે છે અને છેવટે તે તત્વો માંસાહારીમાં વનસ્પતીના ઉપર રહેનારમાંથી દાખલ થાય છે. લીંબુના રસમાં રીકેટને નાબુદ કરવાનો જે ગુણ છે તે અને ચોખાના ભુંસામાં જે જ્ઞાનતંતુઓને પોષવાનો ગુણ છે તે ઘણા કાળથી જાણીતું છે. " પોલી–ન્યુરાઇસ " નામના દરદમાં ચોખા ઉપરનું બારીક જે ભુંસું હોય છે તે અપાય તો તે દરદ નાબુદ થાય છે. ચોખાને સ્વચ્છ કરી ધોઈ નાખીએ છીએ એટલે તે તત્વ જતું રહે છે. સ્વાદે ગળ્યું અને બારીક હોય છે. દુધમાં શરીરને વધારવાનો ગુણ છે. આપણામાં કહેવત છે કે–

पयेन वर्धते तनुः घृतेन वर्धते वीर्यम् ।

દુધથી શરીર વધે છે તે વાત તો ચોક્કસ છે. શરીરના બળ અને ઓજસ દુધથી વધે છે. આ ઉપરથી ખોરાકના પોષણકારક તત્વોના મુખ્ય ત્રણ વિભાગ પાડવામાં આવ્યા છે. A. B. C. તેમાં A ચરબીવાળા પદાર્થો છે અને તેથી શરીરને વધારવાનું તે સાધન બને છે. આપણે વીટેમીન A લઇએ તો શરીર વધી જાય તેથી તે નાના બાળક માટે ખાસ ઉપયોગી છે. આ A ના D અને E એવા વિભાગ છે. D હાડકાંને વધારે છે અને E શક્તિ આપે છે. B વિભાગ પાણી જેવો છે તે જ્ઞાનતંતુઓને અને શરીરને વધારે છે. C વિભાગ પણ પાણી જેવો છે અને તે લોહીને સ્વચ્છ રાખી શરીર મજબુત બનાવે છે (anti-scorbutlc). આ પોષણકારક તત્વો જમીનમાંથી વનસ્પતી ચુસી લેછે અને તેથી આપણે ખાસ-કરીને વનસ્પતીના અહાર ઉપર રહીને આ તત્વો આપણા શરીર માટે મેળવવાનાં હોય છે, અને તેથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે વનસ્પ-તીનો ખોરાક વધારે કુદરતી અને પૌષ્ટિક છે. દરીયામાં Diatoms નામના ઝીણા છોડવા થાય છે તેના ઉપર માછલીઓ જીવન ગાળે છે તેથી કોડ નામની મચ્છીના તેલમાં પોષણકારક તત્વો છે. વાંચક, આ મચ્છીને મારી તેનું તેલ પીવા કરતાં તો શું વનસ્પતી લેવી ઠીક નથી કે જેના ઉપર તે મચ્છીઓ જીવે છે? વહાલા! આતો નર્યો દંભ છે કે મચ્છીનું તેલ પૌષ્ટિ છે. અલબત તેતો જેવું મનુષ્યનું શરીર છે તેવું મચ્છીનું પણ શરીર છે. મચ્છી ખાવાથી પુષ્ટતા આવતી હોયતો માણસ ખાવાથી ન આવે? ના. તો પછી મચ્છીથી પણ ન જ આવે. મચ્છી જે વનસ્પતી ઉપર રહે છે તે વનસ્પતીનાં સત્વો તેમાં હોવાથી તે પોષણકર્તા છે માટે મચ્છી ખાવા કરતાં તે જે વનસ્પતી ઉપર રહે છે તે ખાવામાંજ મજા છે. વાંચક, સમજ્યો? હવે કદી મચ્છીનું તેલ વાપરીશ? ના. જોજે હો???

વીટેમીન—A (Vitamin) શરીર વધારનાર—ચરબીવાળું પ્રવાહી. આપણે જાણીએ છીએ કે ઘી ન ખાઇએ તો આંખનું તેજ

ઘટે. વીટેમીન A માં ઘી, તેલ, માંખણ, મલાઇ અને તેવા ચીકણા પદાર્થોનો સમાવેશ થાય છે એટલે જો આપણા ખોરાકમાં વીટેમીન A ન હોયતો આંખનું તેજ ઘટે. જો આપણે એકલો ઘઉંનો રોટલો ખાઇએ તો જરૂર આંખો બગડે છે અને આંખો ઝીણી પડી જાય છે. ઉંડી ઉતરે છે. દરદીને કોડલીવર ઓઇલ આપીએ તો પાછું ઠીક થાય છે. તે ઉપરથી સમજાય છે કે જો તે પોષણ પદાર્થ ખોરાકમાં ન હોયતો આંખો આવે ખરી. Xerophthalmia નામનું દરદ તો ખાસ કરીને આ પદાર્થ ન મળવાને લીધેજ થાય છે. ૧૮૮૦ માં ઈંગ્લાંડમાં એકાએક કારખાનામાં આંખના રોગો ફાટી નીકળ્યા હતા અને તે પોષણ પદાર્થ A ના અભાવે થયા હતા એમ સાબીત થયું હતું. આ દરદ ચેપી નથી. મોરીસ નામના સાહેબે ઉંદરોના ખોરાકમાંથી વીટેમીન A કમી કર્યું અને તેથી તેમની ચક્ષુઓનાં અશ્રુપિંડોનું પ્રવાહી ઓછું થયું. પોપચાં ઘસાવાથી ચક્ષુનાં બાહ્યપડનો સોજો આવ્યો અને આંખ ઉઠવાનું દરદ થયું. લાળોત્પાદક ગ્રંથીઓના કોષો પણ શુષ્ક થઇને સુકા થતા જણાયા છે, અને તેથી અગાઉ જોઇએતો આંતરડાંના અસ્તરને સુકવે છે. વીટેમીન A. આંતરડાના અસ્તરને ઉત્તેજે છે. કેટલીક ચરબીઓમાં પણ એવા ગુણ હોય છે કે જે બીજી ચરબીમાં હોતા નથી. દાખલા તરીકે દુધની ચરબી, મલાઇ, તેના ગુણો, માંખણ અને ઘીથી જુદા છે. દુધમાં સઘળા ગુણો શરીર વધારવાના છે. તે હાડકાંને મજબુત કરનાર છે અને યુવાસ્થાપક તેમજ વાઝીકર (antisterility) છે. પરન્તુ તે આંખના તેજને ખાસ વધારતું નથી. ખટાશ નાખવાથી વીટેમીન A જુદું પ્રડે છે. તેથી દહીં અને તેમાંથી માખણ થયું. આ માંખણ શરીરને ઘણું પુષ્ટીકારક છે પરન્તુ તેમાં ખટાશ છે. તેને ગરમી આપીએ તો તે નાબુદ થાય અને વીટેમીન A કે જે ખાસ કરીને આંખને સુધારે તે ઘી નીકળી આવે છે. આ અજબ શોધ આપણા બાપદાદાઓએ ક્યારનીએ કરી છે અને આપણે જ્યાં સુધી દુધ, ઘી, માંખણ અને છાશ ઉપર હતા ત્યાં સુધી સુદૃઢ,

તંદુરસ્ત અને મજબુત હતા. અત્યારના કૃત્રિમ જીવનમાં નથી દુધ અને ઘી સ્વચ્છ મળતાં ત્યાં માંખણ અને છાશની વાતજ શી કરવી ? શહેરમાં નકામું દુધ, દુકાને નકામું દહીં, નકામી છાશ, મીઠાવાળું ટીનમાં ભરેલું માખણ અને સડેલું ઘી ! તેમાંએ વળી વેજીટેબલ ઘી ! અરે હિન્દ ! તારે હવે ક્યાં અટકવું છે ? દરેકમાં કૃત્રિમ જીવન જીવી તારે કઈ પાયરીએ ચડવું છે ? હવે તો જરા વિચારો અને આંખો ખોલો. સ્વચ્છ ખોરાક વિના શરીર ખિલશેજ નહીં અને શરીર ખીલ્યા વિના બળ અને બુદ્ધિ આવશે જ નહીં. બળ વિના બિજાને આશ્રયે રહેવું પડશે અને બુદ્ધિ વિના હુન્નર ઉદ્યોગમાં પછાત રહી પારકા ઉપર આધાર રાખવો પડશે માટે જો તારે પૂરી સ્વતંત્રતા જોઈતી હોય તો પ્રથમ કેળવો ગૃહને અને પછી શરીર તંદુરસ્ત કરી, તંદુરસ્ત મન અને તનથી આગળ વધો. વાંચક, આગળ વધીશ ? જરૂર ? પરાધીન ભારતને શું તું સ્વાધીન કરીશ હેં ! ત્યારે તો તેમ કરજે હો. આવજે, આમીન્. કુક્કરની ચરબી અથવા ઓલાઇવ ઑઇલ કરતાં ઈંડાંમાં રહેલ ચરબી અને માખણની ચરબી જુદી છે. માખણના બદલે કુકરની ચરબી લઇએ તો નજ ચાલે. કેટલીક વખત ગરીબ લોકોનાં આંખના દરદમાં પૌષ્ટિક ખોરાક ઠીક કામ કરે છે. આંખોની નબળાઈથી દુઃખવા આવતું મગજ તેને લોકો ઝામરો કહે છે. અને તેવા વખતે બદામનો આથો ખાય છે અને દરદ મટાડે છે તે દરદ આને મળતુંજ છે. અને તે લોકો વીટેમીન A ઓછું લે છે તેથી તેઓને આ દરદ થાય છે પણ પાછળથી બદામના તેલની ચરબી અને ઘી તથા સાકર વીટેમીન A પુરાં પાડે છે અને દરદ મટી જાય છે. ઉછરતા બાળકોને જો આપણે વીટેમીન A ના આપીએ તો તે નબળાં પડી મરી જાય છે. કેટલી ઉમરે શરીર વધતું બંધ થાય તે તેના ખોરાક ઉપર આધાર રાખે છે. આપણે જોઇએ છીએ કે ૪૦ વષનો દુઃખી માણસ ૪૧ મા વર્ષે સુખ મળતાં શરીરે વધી જાય છે. આપણે તેને સુખીયું શરીર કહીએ છીએ પરન્તુ

તેનો અર્થ એ છે કે તેની ગરીબીમાં તેને પોષણતત્વો ન મળવાથી તે ૪૦ વર્ષનો થયો પણ કૃષ રહ્યો પરન્તુ પાછળથી સુખ મળવાથી સુખના બધાં સાધનો મળ્યાં અને ખોરાક પૌષ્ટિક થવાથી શરીર વધી ગયું, એટલે શરીરનું વધવું ક્યારે બંધ થાય તેનો આધાર ખોરાક ઉપર છે. સુખી માણસનું ખીલેલું અને વધેલું શરીર દુઃખ પડતાં પોષણકારક ખોરાક ન મળવાથી કૃષ થઈ જાય છે તે પણ અનુભવનીજ વાત છે. શરીર ખોરાકના પોષણતત્વો સંઘરી રાખે છે અને જ્યારે ખોરાક પોષણતત્વો વિનાનો હોય છે તેવા વખતે સંઘરી રાખેલા તત્વોમાંથી શરીર ઉપયોગ કરે છે, પરન્તુ જો પોષણકારક તત્વોનો ભંડાર શરીરમાંથી થઈ રહે તો પછી શરીર વધવું બંધ પડે છે. વધતાં બાળકોને પોષણકારક ખોરાક ન હોય તો ન્યૂનતા શરીર ઉપરથી જણાઈ આવે છે અને પુખ્ત માણસોને થોડો વખત ચાલ્યા પછી પોષણ નથી મળતું તેથી નબળાઇ આવી જંતુના હુમલાના ભોગ થઈ પડે છે. વીટેમીન A ખાસ કરીને Cod-liver-oil માં ખૂબ હોય છે કે જે Diatoms નામની વનસ્પતીમાંથી એકત્ર થએલું છે. આપણે હવે Vitamin A ની પરિક્ષા કરવી હોય તો શી રીતે કરીએ કે આ તત્વમાં વીટેમીન A છે ? પ્રથમ Arsenic trichloride ૧ cc લેવું અને તેમાં કોડલીવર ઓઇલનું ટીપું નાખવું. હલાવવાથી આસમાની-દરીયાઇ રંગ થશે, થોડા વખત પછી આસમાની થઈ અદ્દસ્ય થશે. આ રંગ જો કાંઈ સળગતું હોય તે પદાર્થમાં વીટેમીન A હોય તો પણ ભડાકામાં જણાય છે. ગરમીથી વીટેમીન A બહાર આવે છે. માંખણને ગરમી આપી ઘી કાઢીએ તેમ. સારા જુના ઘીનો રંગ તેવો સ્હેજ હોય છે તે ઉપરથી ખાત્રી થશે કે વીટેમીન A ઘીમાં છેજ. આ ઉપરથી શરીર વધારવાનાં તત્વો છુટાં પાડી શકાય છે. આ પદાર્થ ધાવતાં બાળકને ન મળે તો તેના હાડકાં પોચાં પડી તે Rickets નો ભોગ થઇ પડે માટે બાળક ધવરાવતી માતાને એવો ખોરાક આપવો કે તેને વીટેમીન A મળ્યાજ કરે.

વીટેમીન B—તે કુદરતી ખેારાકમાં પુષ્કળ છે. ઘઉંના અંદર પુષ્કળ છે. શુદ્ધ કરેલા ચેાખા, મેંદો, આટેા, અને સાકરમાં તે નથી. વીટેમાન બી ખાસ કરીને હેાજરી અને આંતરડા ઉપર અસર કરે છે. વીટેમાન B જો ઓછું હેાય તેા હેાજરી વિસ્તૃત થાય છે અને અજીર્ણ વિગેરે થાય છે. આંતરડાં શુષ્ક બની જઇ કબજીયાત રહે છે. વીટેમાન B ના અભાવે અંગ્રેજીમાં જેને Beri-Beri બેરી બેરી નામનું દરદ કહે છે તે થાય છે. એકલા ચેાખા ઉપર રહેનારને તે થાય છે. તેથી કરીને ખેારાકમાં સાવચેતી રાખીને લેવાય તેા બધી જાતના પેાષણકારક તત્વેાનેા સ્હેજે સમાવેશ થઇ શકે અને તેથી પેાષણ વિના થતુ શરીરનું નુકશાન અટકે. યેસ્ટમાં તે પુષ્કળ છે. રેાપાએાનાં બી અને પક્ષીના અંડામાં પુષ્કળ છે. આ તત્વેા ભુંસામાં વધારે છે. જેમકે ઘઉં અંદર ધેાળેા છે અને બહાર રાતેા છે, તેા તે રાતા ભાગમાં અને તેની સેલ્સમાં તે વધારે છે. દળી રહ્યા પછી આપણે ઘઉંના આટાને ચાળીને ચાળણુ કાઢી નાખી ઝીણેા મેંદા જેવેા લેાટ વાપરીએ તેા તેમાંથી વીટેમીન B પેલા ચાળણુ ભેગું જતું રહે છે, તેથી ભરડેલા અનાજમાં અને હલકી જાતના આટામાં વીટેમાન B વધારે હેાય છે. વીટેમીન B મગજ અને તેના શરીરમાં પથરાએલ તંતુને મજબુતી આપે છે અને તેથી તે સઘળાને ઉપયેાગી છે. માસમાં તેા વળી વીટેમીન B બિલકુલ નથી. તેા પછી માસાહારીએા માંસ લેતા કેમ હશે? ટમાટામાં વીટેમીન B ઘણું જ છે. વીટેમીન B માં ખટાશ અને સ્હેજ ખારાશનેા ભાગ છે. દુધમાં કેટલા પ્રમાણમાં છે તે નક્કી નથી પણ છાશમાં તેછે. ગમે તેટલી ગરમી આપીએ પણ તેનેા નાશ થતેા નથી. વધારે ગરમીમાં તે ખાટું થઇને પણ રહે છે પણ વ્યમ્લ alkaline પદાર્થમાં રહેતું નથી. દુધમાં ખટાશ નાખી દહીં કરીએ, વલેાવીએ અને ગરમ પાણી નાખી માખણ કાઢી લઈએ. પછી તે છાશમાં પુષ્કળ રહે છે. માખણમાં A અને B જે ખટાશ છે તે બન્ને રહે છે. હવે

ગરમી આપી માખણમાંથી A જુદું પાડી લઇએ અને B ને કીટાંને રૂપે ફેંકી દઇએ છતાં પણ છાશમાં તે પુષ્કળ છે. આ અજબ શેાધ એમ બતાવે છે કે જે જનાવર તમને દૂધ આપે છે તે તમારા શરીરનું પોષણ કરે છે અને તેથી જ તે જનાવર માતા રૂપ છે. ગાયને માતા માનવાનું કારણ તેજ જણાય છે. આર્યો ગાયેાને .માતા રૂપ માને છે તેનું આજ કારણ છે. વીટેમીન B ઓછું લેવાથી આપણા ખેારાકમાં સ્વાદ આવતેા નથી અને ભૂખ ઓછી થઇ જાય છે. આંતરડામાં સેાજો આવે છે અને કબજીયાત અગર ઝાડા થઇ જાય છે. અજીર્ણ થાય છે. શરીરનું વજન ઘટે છે અને શક્તિ ઓછી થાય છે. માથું દુખે છે, લેાહી ફીકકું પડી જાય છે અને શરીરે સેાજા આવે છે. શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે. હૃદય મંદ પડે છે અને નાડીનેા વેગ ધીમેા .પડી જાય છે અને છેવટે મગજ ઉપર અસર થાય છે; પરંતુ વીટેમીન B તેવા દરદીને આપીએ તેા તે સારેા થવા માંડે છે. આવા દરદીમાં મગજનાં સેલ્સ શુષ્ક થાય છે અને એડ્રીનલ્લસ નામના રસપિંડેાના અસ્તરની ચરબી ઓછી થઇ શરીર ઉપર અસર કરે છે. આ ઉપરથી સમ-જાય છે કે જીવન રસાયન પ્રવાહીનું સાત્મ્ય જાળવવાને માટે પોષણુ-કારક તત્વેાની જરૂર છે અને વાજીકર પ્રયેાગેા પણ તે માટેજ છે.

વીટેમીન B મગજ અને શરીર બન્નેને મજબૂત કરે છે તેથી ચરબી વાળા તત્વેા A માંથી જેમ B જુદુ પડયું તેમ તે પણ જુદુ પડે છે. પરંતુ વીટેમીન B અને A ભલે જુદાં હેાય પણ તેઓ એક બીજામાં હેાય છેજ. વાલ, વટાણા અને મસુરમાં વીટે-મીન B પુષ્કળ છે.

વીટેમીન C–આ પ્રવાહી પદાર્થ રક્તપિતને અટકાવે છે. આ પદાર્થ ન લેવાથી અંગ્રેજીમાં જેને "સ્કર્વી" નામનું દરદ કહે છે તે થાય છે. મુળા, ગાજર અને તેને મળતા કંદમાં તે હેાય છે. તેમાં ગળ્યેા, ખારેા રસ પ્રાધાન્ય છે. તીખાસ અને ખટાશ હેાય છે. તેને

ગરમી આપીએ તો આ પદાર્થ નાશ પામે છે. દુધમાં તે છે. દુધ ઉનું કરીએ તો તે નષ્ટ થાય છે. જે ચીજોમાં આ પદાર્થ હોય છે તેને કાચા ખાવાથીજ તે પદાર્થ શરીરમાં જાય છે. તેને રાંધીએ તો નષ્ટ થાય છે. દૃધમાં વીટેમીન C જે છે તેને ઉકાળવાથી તે નષ્ટ થાય છે અને તેનો મુખ્ય આધાર ગાયના ખોરાક ઉપર છે તેથી જો ઉકાળેલું દૃધ લાંબો વખત આપીએ તો બાળકને સ્કર્વી થાય છે શાક-ભાજી-પાલો અને તાજાં ફળોમાં આ તત્વ ઘણુંજ રહે છે. તેથી ચોમાસા કરતાં શિયાળામાં અને તેના કરતા ઉનાળામાં તે તત્ત્વો વધે છે અને ગાયનુ દૃધ પણ બધી રૂતુ કરતાં ઉનાળામાં ઉત્તમ છે કારણ વનસ્પતીનું પાણી શોષાઇ જઇ નવાં તત્ત્વો ચડે છે અને વન ઉગી નીકળે છે. ટમાટા, નારંગી, લીંબુ વિગેરેમાં તે પુષ્કળ છે. કોબીચ, ગાજર, મુળા, વટાણામાં તે ઘણાજ પ્રમાણમાં છે. બધા પોષક તત્ત્વો કરતાં તે વધારે ઉપયોગી છે. માણસને જો તે ન મળે તો દાંતના પારા પોચાપડી લોહી નીકળે છે અને સાંધામાં સોજા આવે છે.

વીટેમન-D—હાડકાંને મજબુત કરનાર આ તત્વ છે. પ્રાણીજન્ય ચરબીમાં આ વધારે છે. કોડ-લીવર-ઓઇલમાં તે છે. આ પદાર્થ વીટેમીન A સાથે હોય છે અને તે પદાર્થ ચીકાશથી નિરાળો છે. ચીકાશ જુદી પાડયા પછી તે મળી શકે છે. કોડલીવર ઓઇલના-સાબુજન્ય તત્વોને દૂર કરીએ તો તે મળી આવે છે. હવામાં જો ગરમી આપીએ તો તેનો નાશ થાય છે. માંખણને ગરમ કરી ઘી કાઢીએ તો જરૂર તેમાંથી હાડકાંને મજબૂત કરનાર Vitamin D નો નાશ થઈ કીટાંવાટે બહાર નીકળી જાય. કોડલીવર ઓઇલમાં તે પદાર્થ માખણ કરતાં વધારે છે. ગાયને તાપમાં રાખવાથી દુધની હાડકાંને મજબૂત કરવાની શક્તી વધે છે. જે ગાયો ચરવા માટે આખો દિવસ તાપમાં વગડે ફરે છે તેનું દુધ, જે ગાયો ઘેર બાંધી રાખે છે તેના કરતાં ઉત્તમ છે. શહેરમાં ગાયો અને ભેંસો ઘણેખરે ભાગે ઘેર રહે છે અને તેનાં દુધ ખાસ કરીને શહેરોનાં બાળકોને

રીકેટમાંથી બચાવી શકતાં નથી. શહેરના ફીક્કા અને કૃષ બાળકોને જોઇ એમજ થાય છે કે આવાં બાળકો કેમ હશે? પરન્તુ ખોરાકના ખરાં કારણો કોઇ શોધતુંજ નથી. શરીર વધવાનો દુધ ઉપર આધાર અને દુધનો આધાર ગાયની કસરત, હવા અને સૂર્યના તાપ ઉપર; તે ગાયને મળેજ નહીં એટલે પછી દુધ પણ ક્યાંથી સારૂં મળે. વળી અધુરામાં પુરૂ શહેરના લોકો ગાયને ઘેર બાંધી રાખી કપાશીયા અને ચરબીવાળા પદાર્થો આપે તેથીજ વનસ્પતી જે બધા પોષણ પદાર્થોવાળી છે તે મળવાને બદલે એકલા વીટેમીન A વાળા પદાર્થો મળે તેથી પણ દુધ ઓછું ફાયદાકારક થાય છે. આવા દુધથી શહેરનાં તમામ લોકોએ ચેતવું જોઇએ. ચુનો અને ફોસ્ફરસનાં તત્વોને આ પદાર્થ શરીરમાં બરોબર જાળવી રાખે છે. તેથી આ પોષણ પદાર્થ લેવો ચાલુજ રાખવો. સૂર્યના કીરણો આ પદાર્થને બરોબર રાખે છે; તેથીજ પૈાર્વાત્યો સૂર્યના કિરણની મહત્તા બતાવે છે. ઢોરને તેમાં રાખવાથી દુધ સારૂં મળે, માણસ તેમાં રહેવાથી તેના શરીરમાં રહેલ આ તત્વ ઉત્તેજનાને પામે. વાહ! આર્યો! તમારી બુદ્ધિમતાનો પારજ નથી છતાં અમો, ગાંડાઓ, નથી તમારી મહત્તા સમજતા કે નથી તમારા વિચારો ગ્રહતા—ખેર!

વીટેમીન–E—આ તત્વ યુવાસ્થાપક છે. આ તત્વ જો ઓછું હોય તો શંઢત્વ આવે છે. સ્ત્રીઓ sterile થાય છે અને પુરૂષો પણ તેવાજ બને છે. સ્ત્રીઓને ગર્ભ તો રહે પણ એક બે માસમાં પડી જાય છે. કોડલીવર ઓઇલમાં આ તત્વ નથી. આ પદાર્થ વટાણા, વાલ, ચાના પત્તામાં હોય છે. જવ અને ઘઉંના ગર્ભ (Embryo) માં તે પુષ્કળ છે. માતાના શરીરમાંથી બાળકના શરીરમાં તે સગર્ભાસ્થીતિમાં જાય છે. તે ચરબીવાળો ગાઢણો પદાર્થ છે અને તે ગરમી, પ્રકાશ, હવા અને બીજા ઘણા પદાર્થોથી પરિવર્તન પામતો નથી. જવ, વાલ, વટાણા ઘઉં, લેવાથી sterility દૂર થાય છે. કોડલીવર ઓઈલમાં જે સ્ટીરોલ નામનું સત્વ છે તે સૂર્યના

પ્રકાશમાં મળવાથી વીટેમીન D ઉત્પન્ન કરે છે તેથી કોડલીવર ઓઇલ અને સૂર્યનો પ્રકાશ "રીકેટસ" મટાડવા શક્ત છે. તેથી કરીને એમ સમજાય છે કે જે દેશમાં સૂર્ય પુરતો તાપ આપે છે તે દેશના હવાપાણી એવાં હોય છે અને વનસ્પતી પણ એટલી બધી હોય છે કે તે વીટેમીન D પુરતા પ્રમાણમાં પુરૂં પાડે છે અને તેથીજ ગરમ દેશના લોકોને "રીકેટસના" દરદો થતાં નથી, પરન્તુ અફસોસની વાત એ છે કે સુધારાએ શેહેરો બાંધ્યા; શહેરમાં ભવ્ય મકાનો બંધાયાં; સાંકડી ગલી-શેરીઓ બંધાઈ અને સૂર્યના પ્રકાશને અટકાવ્યો એટલે શહેરમાં હવે "રીકેટસ" નાં દરદો ગરમ પ્રદેશમાં પણ થાય છે જ્યાં ગામડાંનું જીવન છે ત્યાં તે દરદ થતાં નથી પરન્તુ મારા અનુભવ પ્રમાણે શ્રીમંતનાં બચ્ચાંઓ કે જેને ઠંડીથી બચાવવા ઘણાં જ કપડાં પહેરાવી ઘરમાં ગોંધી રાખી સૂર્યનો તાપ બતાવાતો નથી તેવા બાળકોને ગામડાંમાં પણ તે દરદ થાય છે માટે દરેક માણસે સૂર્યના પ્રકાશના ફાયદા જાણી પોતે, પોતાના કુટુંબના સઘળાઓએ અને તમામ જાનવરોને પણ સૂર્યનો પ્રકાશ સેવતા કરી દેવા. આપણા પૂર્વાચાર્યોતો ઉઠતા એવાજ સૂર્ય સામું બેસી ઉપસ્થાન, ધ્યાન, ધારણા અને સમાધી કરતા. સૂર્યના વખાણ વેદમાં કર્યા છે તે પણ પ્રસિદ્ધ જ છે. રબારી ભરવાડો ગાયના દુધ ઉપર અને બાજરી ઉપર રહે છે અને જંગલના સૂર્યના પ્રકાશમાં રહે છે તેઓ કેવા તંદુરસ્ત છે અને શહેરના શ્રીમંતો ભવ્ય પ્રાસાદોમાં સુંદરાંગનાઓના સમક્ષ કેસર, કસ્તુરી અને અંબર ખાઈ કેવા ફરે છે અને કેવી તંદુરસ્તી ભોગવે છે તે જોતાં ઉપરની વાતને વધારે પુષ્ટી મળે છે.

ઉપરના પોષણ તત્વો જો શરીરને ન મળે તો શરીર બગડે છે. શરીરનો રસ ન્યૂનાધિક થવાથી દરદો થાય છે. આટલા ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાઈ ગયું હશે કે પૌષ્ટિક તત્વો અને રસપિંડોને કેવો સંબંધ છે. આ વર્ણન ઉપરથી સમજાયું હશે કે ઘી, દુધ, દહીં.

માખણુ એ તદ્દન કુદરતી અને ઉત્તમ ચીજો છે તેમજ આપણો વનસ્પતીનો ખોરાક, હવા અને સૂર્યનો પ્રકાશ એ કુદરતી જીવન ટકાવવાની અનીવાર્ય વસ્તુઓ છે; તેથી દરેક માણુસે જેમ બને તેમ વધારે સૂર્યનો પ્રકાશ, શાક, ભાજી–પાલો અને પૌષ્ટિક તત્વો ઉપર રહી શરીરની ક્રિયાને જાળવી રાખવી. શરીરની તંદુરસ્તી જીવન રસાયન પ્રવાહી સાત્મ્ય હોય તો રહે છે અને જીવન રસાયન પ્રવાહી જો બધા રસપિંડો બરોબર હોય તો રહે છે અને આ બધા રસપિંડોને ખોરાક, હવા, અજવાળું અને આનંદ તેમજ કસરત, શાન્ત અને ઉપાધી વિનાનું જીવન, ઠંડા જળનું સેવન અને કુદરતી ઠંડી, ગરમી અને વરસાદથી થતા ફેરફાર પ્રમાણે ઋતુચર્યાનું જ્ઞાન, આટલાં વાનાં ઉપર ખાસ આધાર છે; તેથી તે પ્રમાણે વર્તી અને ખોરાકમાં ઉપરનાં પોષક તત્વો લેવા તે ઠીક પડશે અને જીવન લંબાશે, છતાં પણુ જેને વાજીકર પ્રયોગ કરવો હોય તેના માટે નીચેનો સરસ અમારો અનુભવેલ પ્રયોગ બતાવીએ છીએ કે જે લેવાથી શરીર ઠીક થાય છે.

સાલમ, ધોળી મુસળી, ગોખરૂ, આસગંધ, ચોપચીની, કૌચાંનાબીજ, એખરો વિગેરેને દુધમાં રાંધી તેમાં તજ, મરી, પીંપર, પીંપરીમૂળ, સુંઠ, લવીંગ, તમાલપત્ર, જાયફળ, જાવંત્રી, એલચી વિગેરે તેજાનો નાખી; બદામ, ચારોલી, પિસ્તા, ખસખસ, ખારેક, ખીસમીસ નાખવું અને તેમાં ચાસણી નાખી ઘી નાખવું. પછી ઠંડુ થયે તેમાં નીચેની માત્રા નાખવી.

કસ્તુરી, કેસર, અંબર, અભ્રક ભસ્મ, ગજવેલ ભસ્મ, બંગભસ્મ, હિંગુલભસ્મ, પારદભસ્મ, સોનાનાવરખ, રૂપાના વરખ; ખાપરીયું, પ્રવાલપિષ્ટ, મૌક્તિકપિષ્ટ નાખી સેવન કરવાથી શક્તિ ઠીક રહેશે.

આટલાં વર્ણન ઉપરથી સમજાઇ ગયું હશે કે માણુસના શરીરને ટકાવવા માટે જીવન રસાયન પ્રવાહીના સાત્મ્યની જરૂર છે અને તે સાત્મ્ય યોગ્ય ખોરાક ખાવાથી રહે છે અને જો તેમ ઋતુ-

ચર્યા પ્રમાણે વર્તી રહેવાય તો દીર્ઘજીવન જરૂર થાય છે; તો વાંચક તું તે પ્રમાણે ચાલીને દીર્ઘજીવી થજે હો!

પ્રકરણ ૧૪ મું.

કેટલાંક ખાસ દરદો અને તેના ઉપચારો.

Infantalism—બાલ્યભાવ–શરીરમાંના સઘળા રસપિંડો બરાબર વિકાસ પામતા નથી અને તેથી શરીરનું બંધારણ બરોબર બંધાતું નથી. શરીરનો દેખાવ બાળકના જેવો લાગે છે. તેમજ બુદ્ધી ખીલે છે, પરંતુ મન બાળકના જેવું રહે છે. જે ઉંમરે શરીર ખીલવું જોઇએ તે ઉમરે શરીરની સ્થિતિ જેવી ને તેવીજ રહે છે અને તેથી કરીને શરીરના હાડકાંઓ, મગજ, અને રસપિંડોમાં કાંઈ ફેરફાર થતો નથી. આવા દરદીને થાયરૉઇડ અને પીચ્યુઇટરીનાં સત્વ આપવાં.

Dwarfism—ઠીંગણાપણું–આવાં દરદો રસપિંડોમાં કાંઇક ખોડખાંપણ આવવાથી થાય છે અને તેથી કરીને શરીરનાં હાડકાં બેડોળ બને છે. Diabetes millitus–મધુપ્રમેહ–આ દરદમાં દરદી ગળતો જાય છે અને પેસાબમાં સાકર જાય છે જ્યારે લીવર પોતાનું સાકર એકત્ર કરવાનું અને તેને શરીરના ઉપયોગમાં લેવાનું કામ બંધ કરે છે, ત્યારે પેંક્રીઆસ નામનો રસપિંડ બગડી આ દરદને ઉત્પન્ન કરે છે. લોહીમાં રહેલી સાકરનું પ્રમાણ O. ૧૫ % ઉપર જાય છે ત્યારે મધુ પ્રમેહ ઉત્પન્ન થાય છે. અને ગુરદાના સેલ્લસને નુકશાન પહોંચાડે છે. શરીરમાં રહેલી સાકરને કુદરતી રીતે પેંક્રીઆસ નામનો રસપિંડ ઉપયોગમાં લઈ લેછે પરંતુ જ્યારે તે બગડે છે ત્યારે લીવર, એડ્રીનલ, થાયરૉઇડ, પીચ્યુઇટરી અને મગજ બગડે છે. તેથી કરીને આખું શરીર ગળવા માંડે છે. આ દરદમાં ખાસ કરીને

ચરબી તથા સાકરવાળો ખોરાક બંધ કરી દેવો જોઇએ અને પેંક્રી-આસનું સત્વ અથવા ઈનસ્યુલીન આપવું.

Insulin—એ પેંક્રીઆસના આઇલૅટસ ઑફ લૅંગરહાન્સનું સત્વ છે તે ચામડી વાટે પીચકારીથી અપાય છે.

Diabetes Insipidus—આ દરદમાં પિચ્યુઇટરીનું સત્વ આપવું.

Gigantism—રાક્ષસી સ્વરૂપ-ખરૂં રાક્ષસી સ્વરૂપ રસપિં-ડોના બગડવાથી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે પીચ્યુઈટરીના બગડવાથી થાય છે. આ દરદમાં શરીરના દરેક અવયવો ઘણાજ વધી જાય છે અને હાડકાં મોટાં થાય છે. હાથ અને પગ ઘણા જ જાડા તેમજ લાંબા થાય છે અને તેથી કરીને શરીર બેહૂદું જણાય છે. મન અને શરીર નબળાં રહે છે તેમજ શંઢત્વ આવે છે. હાથ અને પગનાં આંગળા જાડાં થઇ જાય છે. આ દરદ ઍક્રોમીગેલીને મળતું આવે છે.

Acromegaly (Giants)—એક્રોમીગેલી-આ દરદમાં ચહે-રાના, હાથના, અને પગના નરમ તંતુઓ વધી જાય છે, અને લાંબા હાડકાંઓ જાડાં અને વધારે લાંબા થાય છે. શરીરની ચામડી ખરસટ અને સુકી બને છે. અને તેના ઉપર બરડ વાળ ઉગે છે. છેવટે બરલ, લીવર, હૃદય વિસ્તૃત થાય છે. હાથ અને પગ જાડા થાય છે. પીચ્યુઇટરીનો આગળનો ભાગ અને થાઇરૉઇડ નામના રસપિંડ બગડવાથી આ દરદ થાય છે. આ દરદમાં કોઈ પણ દવા ઉપયોગમાં આવતી નથી. પરંતુ ક્વીનાઈન હાઇડ્રોબ્રોમાઇડ અને અરગોટીન આપવા કેટલાક ભલામણ કરે છે.

Addisons Diseaseએડીસન્સડીઝીઝ—લોહી ફીક્કુ પડીને પાંડુતા આવે છે. અને શરીર ઉપર કાળા ડાઘા પડે છે. શરીરમાં અતીશય નબળાઈ આવી જાય છે અને દરદીનું હૃદય એકાએક બંધ

પડી જાય છે. સેામલ, ગજવેલ, વિગેરે શક્તિવર્દ્ધક દવાએા આપવી. સજ્જેસ નામના લેખક એડ્રીનલીન આપવાની ભલામણુ કરે છે.

Adenitis—એડીનાઇટીસ–શરીરની લીંફવાહક ગ્રંથીએા મેાટી થાય છે તેમાં થાઇરૅાઇડ નામનું સત્વ આપવું.

Adeposis Dolorosa—ડરકમ્સડીઝીઝ–આ દરદ સ્ત્રીએામાં થાય છે. શરીરની ચામડી નીચે ચરબી એકત્ર થઈ આવે છે અને તેને દાબવાથી દરદ થાય છે. સ્ત્રીએામાં રૂતુની સાથે સાથે અનીયમિતતા પણુ જણુાય છે. એસ્પીરીન, થાયરેાઇડ અને એડ્રીનલીન આપવાં.

Alopecia—ટાલ–આ દરદમાં વાળ ખરી ટાલ પડે છે. થાયરેાઇડ અને એડ્રીનલીન આપવું ઠીક પડશે.

Amenorrhoea—નષ્ટાર્તવ–ગર્ભાશય, અંડાશયના બગડવાથી અથવા લેાહી વિકારથી, થાયરેાઇડ અથવા પિચ્યુઇટરીના બગડવાથી થાય છે. આવી સ્થિતિમાં Ferri et Ammoncit આપવું અથવા બે ગ્રેન એડ્રીનલ અને ૧/૬ ગ્રેન પીચ્યુઈટરીની ગેાળી આપવાથી તુરત અટકાવ આવશેજ.

Anaemia—પાંડુ રેાગ–આ દરદમાં બરલનું સત્વ આપવું. દરદ તુરત નાબુદ થશેજ.

Angina-Pectoris—હૃદશૂળ–એડ્રીનલ નામના રસપિંડના કર્તવ્યમાં ફેર પડતાં આ દરદ ઉપડે છે અને તેથી નાયટ્રાઇસ અને આયેાડાઈડસ આપવાં.

Anorexia Nervosa—અરૂચી–અતીશય માનસીક ચિંતા અને મગજના ઘસારાથી શરીરમાં નબળાઈ આવીજાય છે. હાથ પગમાં કળતર થાય છે. મગજ ગમગીન જણુાય છે. આંખેા ઉપર ભાર લાગે છે. ડુંટી ઉપર પેટમાં ચુંથારેા થાય છે. અનાજ ભાવતું નથી, અજીર્ણુ થાય છે. ખાધા પછી ઉલ્ટી થાય છે અને શરીર

અશક્ત બને છે. આમ થવાનું કારણ પેટની તમામ શિરાઓનું વિસ્તૃત થવું તે છે. આવા દરદીને પિચ્યુઇટરી અને સ્ટ્રીકનાઇન આપવું. અગર એડ્રીનલીન પણ ઠીક પડે છે.

Arterio-Selerosis—આ દરદમાં થાયરોઈડ અને એડ્રીનલીન આપવું,

Ascitis & Oedema—જલંદર-સોજા આ દરદમાં એડ્રીનલીન ગ્લાંડ ખાધા પછી આપવું.

Asthma—દમ-એડ્રૂનલીન આપવું.

નીચેના દરદોમાં તેની સામે બતાવ્યા ઉપચારો કરવાઃ—

દરદનું નામ.	ઉપચાર.
Asphyxia—	એડ્રૂનલીન ફસવાટે.
Anuria—	,,
Brights Disease—	એડ્રનલીન ગ્લાંડ અને થાયરોઇડ.
Bronchiactasis—	એડ્રૂનલીન સ્ટ્રીકનાઇન સાથે.
Bronchitis (ઉધરસ)	થાયરોઇડ આપવું.
Cataract (મોતીઓ)	$\frac{1}{2}$ ગ્રેન થાયરોઇડ ૨ ગ્રેન એડ્રીનલની ગોળી
Cholera—કોલેરા.	થાયરોઇડ, પિચ્યુઇટરી, એડ્રીનલ.
Dysmenorrhoea	કોર્પસલ્યુટઅમ-અથવા ઓવરી.
Eczema (ખરજવું)	૧ ગ્રેન થાયરોઈડ, $\frac{1}{10}$ ગ્રેન પીચ્યુઈટરી.
Erysipelas—	૨ ગ્રેન થાયરોઇડ અને $\frac{1}{2}$ ગ્રેન પીચ્યુઇટરી.
Fractures (હાડભંગ)	કેલ્સ્યમ લેકટેટ ગ્રેન ૫. થાયમસ—ગ્રેન ૫ મેળવી આપવું. ખાણા સાથે અને સ્ટ્રીકનાઈન,

	થાયરોઇડ અને પીચ્યુઇટરી ખાધા પછી તુરત આપવાં.
Growth—	બાળકો જ્યારે વધતાં ન હોય ત્યારે સમજવું કે રસપિંડો કામ કરતા નથી તેથી બાળકોને કેલ્શ્યમ લેકટેટ ગ્રેન ૩ અને થાયમસ ગ્રેન ૩ ની ગોળી આપવી અને આયર્ન, આર્સેનીક, અને સ્ટ્રીકન્યા આપવાં.
હ્રદયનું બંધ પડવું—	એડ્રીનલીન કલોરાઇડ ફસવાટે તુરત આપવું.
Hæmorrhage—	છાતી, પેટ, અગર ગુદાવાટે લોહી પડતું હોય તો અથવા ગર્ભાશયમાંથી નીકળતા લોહી ઉપર એડ્રીનલીન આપવાથી બંધ થાય છે. એડ્રીનલીન સાથે પીચ્યુઇટરી વાપરવું.
Impotency—	નાર્મદાસ—સ્ટ્રીકનાઇન, નકલીન ઍારકેટીક, પીચ્યુઇટરી અને થાયરોઇડની ગોળી આપવી.
Idiocy—	થાયરોઇડ આપવું.
દુધ વધારવા માટે	મેમરીગ્લાંડ અને પીચ્યુઇટરી ગ્લાંડ આપવાથી પુષ્કળ દુધ આવે છે.
દસ્તાન-અટકાવ લાવવા—	થાયરોઇડ ગ્રેન ૧ કોર્પસલ્યુટીઅમ ગ્રેન ૩ પીચ્યુઇટરી ગ્રેન $\frac{1}{10}$ ગોળી બનાવી ખાધા પછી આપવી.
ચરબીનું વધવું-Obesity—	થાયરોઇડ આપવું.
Paresis General—	થાયરોઇડ આપવું

Prurigo-ચળ	થાયરોઈડ આપવું.
Psoriasis—	,,
Paralysis Agitans—	,,

Sterility—વંધ્યત્વ-સ્ત્રીઓમાં ખાસ કરીને આ રોગ વધ્યો છે. જમાનાના વૈદો, ડૉકટરો અને હકીમો જાહેરાતો દ્વારા દવા પણ આપે છે; પરન્તુ સ્ત્રીમાં આ દોષ છે પણ રોગ નથી. કેટલાક પ્રદર મટાડી તેને છોકરાં થવાનું કહે છે પણ તે ખોટું છે કારણ ઘણી પ્રદરવાળી સ્ત્રીઓને બચ્ચાં થાય છે; માટે વંધ્યત્વ તે દોષ છે અને તેને દૂર કરવા ફકત નીચેની દવા લેવી.

થાયરોઇડ ગ્રેન ૧.

કોર્પસલ્યુટીઅમ ગ્રેન ૫ ગોળી કરી લેવી.

Urticaria—	એડ્રીનલ ગ્લાંડ લેવું.
Melancholia—	Thyroid gr. I Pituitary gr. $\frac{1}{10}$, Thymus grs. II. To be taken in a Capsule.
Neurasthenia—	Thyroid gr. $\frac{1}{2}$ Pituitary gr. $\frac{1}{10}$ Testicular Ext. gr. II Strychnin Sulph gr. $\frac{1}{32}$ in a Capsule—

ઉપર બતાવેલા ઉપચારો કરવાથી જરૂર ફાયદો થાય છે. આ પછીના પાનામાં યોગના પ્રયોગો અર્પિવામાં આવશે.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

યોગના પ્રયોગોનું ટુંક વર્ણન.

વાંચક રસપિંડો એટલે શું અને તે બગડવાથી થતાં દરદો કેવા હોય તે જાણ્યા પછી હવે આપણે તેની સારવાર પ્રતી વળીએ. પાશ્ચિમાત્યો આવાં દરદોની સારવાર તે રસપિંડાના સત્વોથી કરે છે અને તેવીજ સારવાર આપણા સુશ્રુતમાં પણ છે; પરન્તુ વાંચક જરા થોભીજા અને ત્હારા હૃદયને શાન્ત રાખી ત્હારા માનસિક ક્ષેત્રમાં દાખલ થઈ ન્યાય અને દયાને શરણે જઇ વિચાર કર. આ અખિલ સૃષ્ટિમાં પ્રભુએ જુદા જુદા ભૌતિક શરીરો બનાવ્યાં છે. જે લાગણી આપણને છે તેજ લાગણી બિચારાં પ્રાણીઓને છે; તેમના અંગના ભાગો કાઢી આપણે દવા માટે વાપરીએ તેના કરતાં કૃતાંતના શરણે થવામાંજ હું દયા અને ન્યાય સમજું છું. આ સંસારમાં સર્વને જીવવાનો સરખો અધિકાર છે માટે પ્રાણીના ભાગો વાપરવા તે એક કુદરતનો ગુન્હો છે. પ્રયોગો કરવામાં જે નિર્દોષ પ્રાણીઓ ઉપર જુલમ થાય છે તેની વિરૂદ્ધ મારૂં વલણ છે; અને ભાર દઇને હું જણાવું છું કે કોઇ પણ પ્રાણીના જીવનના ભોગે તેના અવયવો લેવાનો માનવીને અધિકાર નથીજ. કૉડ નામની મોટી મોટી હજારો મચ્છીઓને એકત્ર કરી તેને દબાવી તેના લીવરનું તેલ કાઢી મોકલવામાં આવે છે, તેવી દવા વાપરતાં જરા અચકાઈ અને વિચાર કરો. બિચારી પાણીની બહાર નીકળેલી કૉડ માંછલી, તરફડતી અને છેલ્લા શ્વાસ લેતી તે કૉડ માંછલીની જીવન અને મૃત્યુની વચ્ચે તરફડાટ મારતાં જીવવાની તાલાવેલી અને તેને કચરી કઢાતાં તેલની ક્રિયા, વાંચક તારી નજર આગળ થાય તો શું તું, પેલું મોહક સુંદર શીશીમાં ભરેલું કૉડ-લીવર ઓઈલ વાપરીશ? શું તારી છાતી એટલી બધી કઠીન અને દયા વિહોણી હશે? ક્વચિત્ જલ્લાદો પણ નરી આંખી

હિંસાથી કંપી ઉઠે છે તો તું કદી પણ આવી બનાવટ વાપરીશ નહીં. ત્યારે કૅાડલીવરના પ્રતિનીધી તરીકે શું વાપરવું? માખણ અને સેાનાના વરખ, ઘી, ટોપરાનું ઘી અને તેને મળતા પદાર્થો વધારે ઉત્તમ છે. કેળનું પાણી અને કેળાંમાં જે ફોસ્ફેટ અને વીટેમીન છે તેના જેટલું જ તેમાં છે. અમે તેા ભાર દઇને સર્વને આ બાબતમાં શેાધ ખેાળ કરવા કહીએ છીએ. એકલા કૅાડલીવર તેલ ઉપર ક્યાં વાત છે; પ્રેંક્રીઆટીન, ફેલ બેાવાઇનમ્, પેપસીન, થાયરેાઝીન, પ્રીચ્યુઇટ્રીન, સ્પર્મીન, એડ્રીનલીન, અને રસપિંડેાની તમામ બનાવટેા પ્રાણીજન્ય છે. બાઇવેા, વેલેન્ટાઇન અને વીટેલીયાના મીટ જ્યુસેા, બ્રાયનની બનાવટેા તેમજ તેને મળતી ઘણી બનાવટેા તેવી છે તે તેા નજ વપરાય તેા ઠીક.

આ હિંસા હિન્દના થેાડા મનુષ્યેા શિવાય દરેકને પસંદ પડશે અને મુસલમાનેામાં તેા તે ખેારાક છે. હિન્દુની ઘણી કેામેા પણ ખેારાક તરીકે પ્રાણી વાપરે છે એટલે ગણ્યા ગાંઠયા શિવાય પ્રાણીજન્ય ભાગેાના માટે કેાઇ બાધ કાઢતું નથી પણ મારે સર્વને જણાવવાનું છે કે ઇશ્વરે સૃષ્ટીમાં મનુષ્યેા, પ્રાણીઓ, જનાવરેા, પશુ, પંખી અને વનસ્પતી બનાવી છે તે સઘળું મનુષ્યના માટે નહીં પણ મનુષ્યની સેવા અને આનંદ માટે છે. મુરઘીના સેાનાના ઇંડા માટે મુરઘી મારવા જેવી વાત ન કરવી સારી છે. ગાયનું દુધ પીવું સારૂં પણ ગાય મારવી તે અનહદ પાપ છે અને કુદરતનેા ગુન્હેા છે. તમેાને તે પેદા કરવાની શક્તિ નથી તેા મારવાની શક્તિ અને સત્તા કેાણે આપી? નકામા વિચારેાને વશ થઇ કાંઇ પણ કરવું તે બુદ્ધિમતાનું ચિન્હ નથી.

આટલા પ્રસ્તાવ પછી હવે આપણે આપણા મૂળ વિષય ઉપર આવીએ. આયૂર્વેદના પ્રાણાચાર્યોએ શરીર તંદુરસ્ત રાખી ટકાવવા પ્રથમ ઔષધેા પ્રાણીજન્ય વાપર્યાં. તેનાથી તેમને ઉપરની ભાવના ઉદ્દભવી અને તે નૂકશાન કર્તા જણાવ્યાં તેથી તેઓએ વનસ્પતી-

જન્ય પ્રયેાગેા શેાધ્યા. જેમ જેમ આગળ વધ્યા તેમ તેમ ધનવંતરી જેવાને જણાયું કે જેવા મનુષ્યેા છે તેવીજ વનસ્પતી છે. વનસ્પતી અગર વૃક્ષેા તે સ્થીર મનુષ્યેાજ છે. તેમને વાણી છે, તેમને લાગણી છે, તેમને ભુખ અને તરશ છે, તેમને મગજ અને હૃદય છે, તેમને ચામડી, રક્તવાહીનીએા અને સંજ્ઞાવાહક તંતુએા છે. ટૂકામાં વૃક્ષેા તે તેા સ્થીર મનુષ્યેાજ છે અને જેવેા આ સૃષ્ટિમાં રહેવાનેા આપણને અધિકાર છે તેવેા તેમને પણ છે તેથી તેઓએ વનસ્પતીનેા ત્યાગ કર્યો અને યેાગના પ્રયેાગેા શેાધી કાઢયા અને તેઓએ તે રીતે શરીરની તન્દુરસ્તી મેળવી. જે દંપતી યેાગારૂઢ છે તેની સંતતી પણ તેવીજ થાય છે અને તે સંતતી પણ કદી રેાગીષ્ટ નથી થતી તેથી તે પ્રયેાગેા અમેા અત્રે આપીએ છીએ કે જે પ્રયેાગેા રસપિંડના પ્રવાહી ઉપરજ રચાયા છે. રસપિંડેા, તેનું પ્રવાહી અને તેનું જ્ઞાન પૂર્વાગાર્યોને હતું અને તેઓએ કેવા સુંદર પ્રયેાગેા યેાજ્યા છે તે હવે પછીના પૃષ્ટેા ઉપરથી સમજી શકાશે.

રસપિંડેા શરીરમાં કેટલા અને કયાં કયાં છે તેનું જ્ઞાન આવશ્યક હેાવાથી વાંચક તે તું પાછલાં પૃષ્ટેામાંથી મેળવી લેજે, અને તેના થતાં દરદેા યાદ રાખી પછી નીચેનાં પૃષ્ટેા વાંચ એટલે તને આર્યોના જ્ઞાનની અદ્દભૂતતાની ખાત્રી થશે. આર્યોને તેા નહેાતી જોતી રેલ્વે, ટેલીફેાન, તાર, બલુન કે કેાઈ પણ મેાટર, તેઓ તેા યેાગ જ્ઞાનથી દૂરની વાતેા સાંભળતા, જાણતા અને દૂરના મનુષ્યેાને આકર્ષતા અને હજારેા ગાઉ અણીમા સીદ્ધથી જતા આવતા. દેશમાં સુંદર વિમાનેા હતાં, જવા આવવાના સાધનેા હતાં અને ભારત વર્ષની રિદ્ધી સિદ્ધીથી અખિલ સૃષ્ટિ આકર્ષાઇ હતી; તે બધું લખી હું ટાયલાં કારવા નથી માગતેા પરન્તુ એટલું તેા કહેવા માગું છું કે જે વૈદક વિષય આર્યોનેા છે તે અખૂટ, અટૂટ, આબાધિત અને અદમ્ય છે. તેના ઉપર દરેક માણસે વિશ્વાસ રાખવેા અને તે પ્રમાણે વર્તવાથી જરૂર સિદ્ધિ થશેજ.

શરીરને આરોગ્ય રાખવામાં સૂર્યનો પ્રકાશ, હવા અને કુદરત એ ત્રણ વસ્તૂની જરૂર છે. પ્રથમ અનુકુળ કુદરત જોઇએ. ભારત વર્ષમાં બીજા દેશની માફક કુદરત પ્રતિકૂળ નથી અને તેમાં એ વળી ગુજરાત અને કાઠીઆવાડના આબુ અને ગિરનાર જેવા પ્રદેશમાં કુદરત પોતાની સર્વ શોભા પાથરી રહી છે. ત્યાં નથી હીમ, બરફ કે લોહીને ઠારીદે તેવી તાઢ કે નથી આફ્રીકાના જેવો ચામડી બાળી નાખે તેવો તાપ કે ત્યાં નથી આસામ જેવો વરસાદ. દરેક ઋતુ અનુકુળજ છે. જ્યાં દયા, દાન, ક્ષમા અને શાન્તીવાળું રાજ્ય હોય, જ્યાં પ્રજા પૂણ્યશાળી હોય તેવા પ્રદેશમાં સુંદર ભુવન રાખી સર્વ ચિંતાનો ભાર જગતના સ્વામી અને અધિષ્ટાતા, સર્વેશ્વર, સર્વાન્તર્યામી, વિશ્વેશ્વર શ્રી પ્રભુને સોંપી જીવનયાત્રા શરૂ કરવી અને પ્રથમ આસનો શીખવાં. જીવનવ્યાપાર નિર્દોષ, દયામય અને સત્યવાળો તેમજ નીતિનો જોઇએ; અતિ આહાર, અતિ લોભ, મોહ અને માનસિક તેમજ શારીરિક સાંસારિક વૃત્તિનો પ્રયાસ, બહુ લવારો, સંસારના કઠીન નિયમોનું ખોટું પાલન, લોકનો સહવાસ, ચપળતા આ એવા દૂર્ગુણો છે કે જેના વડે માનવી કંચન અને કામિનીના ભોગ થઈ પડે અને પછી સંસારની વિષયવાસનાથી બદ્ધ થતાં તેની દૂર્દશા થાય છે. વાહ ! ખંજનાક્ષીઓ અને મીનાક્ષીઓના પીન પયોધરો અને મુખચંદ્રો જોઇને ચક્ષુ રૂપી ચકોરો મુગ્ધ થઈ જાય અને મન વિહ્વળ થાય. પછી તો જુઓ મજા અને ભોગવો તેની સજા. મન, વિલ્લોલ હાસિની, મંદ–વિહાસિની લલનાઓના લલિત હાવભાવમાં મુગ્ધ થતાં તેની દૂર્દશાજ થાય છે; અને નિયમો તૂટતાં બ્રહ્મચર્ય ટૂટે અને વૃદ્ધ થતાં મૃત્યુ જલ્દી આવે.

ઉત્સાહ, સાહસ, ધૈર્ય, તત્વજ્ઞાનમાં નિશ્ચય, જનસંગ પરિત્યાગ, અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, ક્ષમા, વૃતિ, દયા, આર્જવ, મિતાહાર, શૌચ અને શાન્તિ એ એવા ગુણો છે કે જેના વડે ભવપાર તરાય અને યોગ સિદ્ધિ થાય, તેથી ઉપરની વૃત્તિ રાખી પ્રથમ આસનો શિખવાં.

વાંચક, યેાગ એટલે બાવા થવું તે નહી. યેાગ એટલે સંસારનેા ત્યાગ કરવેા તે નહીં, યેાગ એટલે જંગલમાં પર્ણકુટી નિવાસ કરવેા તે પણ નહીં, પરન્તુ યેાગ એટલે સૂર્ય અને ચંદ્રાત્મક જે તેનેા પ્રકાશ થાય તેજ વિદ્યા તે છે. તેનાથી તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય છે, તેના બળથી તમામ વિદ્યા પ્રાપ્ત થાય છે અને સમૃદ્ધી આવે છે. શુભેચ્છા, વિચારણા, તનુમાનસા, સત્વાપત્તિ, અસંશક્તિ, ભરાર્થ ભાવિની, અને તુર્યગા એ સાતે ભૂમિકા જાણ્યા છતાં પણ સંસારમાં રહીને સંસારયાત્રા બની શકે છે. યેાગવિદ્યા ન જાણવાથી તેા બ્રહ્મા અને ઇંદ્ર જેવા પણ મૃત્યુની યાતનાથી ડરી જાય છે માટે યેાગવિદ્યાથી મર્ણ સમય શરીર સુખ પૂર્વક છૂટી શકે છે. જનકરાજાનેા રાજયેાગ તેજ ખરેા યેાગ છે અને વાંચક તારે પણ તેવા અથવા કૃષ્ણ જેવા રાજયેાગી થવાનું છે.

આસનેા અને રસપિંડેા—શરીરના રસપિંડેા બગડે તેને સુધારવા કેટલાક આસનેા યેાજેલાં છે. તેમાં પ્રથમ સ્વસ્તિકાસન, ગેામૂખાસન, વિરાસન, કૂર્માસન, કુકકુટાસન, ઉત્તાન કુર્માસન, અને ધનુરાસન એટલાં આસનેા શરીરની ક્રિયાને યેાગ્ય કરવા માટે છે. તે કર્યા પછી ખાસ ઉપયેાગી મત્સેંન્દ્રાસન કરવું.

મત્સ્યેન્દ્રાસન કરવાની રીત એવી છે કે એક પગને (બેશીને) ઢીંચણમાંથી વાળવેા અને તેને બહાર મરડી પગનું તળીયું ઉપર આવે તેમ ટેકવવેા અને તેને તેજ બાજુના હાથથી ટેકેા રાખી પકડી રાખવું અને તેજ બાજુ તરફ મુખ અને શરીર રાખવું. બીજી બાજુનેા પગ વાળી તેના પગનું તળીયું આ બાજુ મરડેલ પગની સાથળ ઉપર મુકીને સામી બાજુનેા હાથ પીઠ તરફ મરડીને પગનું તળીયું પકડી લેવું અને બેસવું. આ રીતે મત્સ્યેન્દ્રાસન થાય છે.

મત્સ્યેન્દ્રાસન વડે પેટની ચરબી નરમ થાય અને પેટ નીચું બેસી જાય છે. ભૂખ લાગે છે અને જે સીમ્પેથેટીક નર્વ્ઝનાં ચક્રેા છે તે જાગ્રત થઇને બરડાની કરેાડના રજ્જુઓ અને મેરૂદંડ વાટે

પ્રાણુનો પ્રવાહ ચાલે છે અને તેથી કરી મસ્તકમાં રહેલ ચંદ્રાત્મકપિંડ કે જેને આપણે પીનલગ્લાંડ કહીએ છીએ તે અને પીચ્યુઇટરી નામનો રસપિંડ સતેજ થઇને થાયરોઇડને કામે લગાડે છે તથા પેન્ક્રીઆસ, લીવર, અને ડીઓડીનમ નામના પીંડો સતેજ થઇને કામે લાગે છે. પરિણામે જનન અવયવો પણ મજબૂત થઈ શરીર તંદુરસ્ત બને છે.

ચરબીનું વધવું, કામદેવના ધનુષ રૂપ જનન અવયવોનું શિથીલ થવું અને ભૂખનું ઓછું થવું. આ ચિન્હો થાયરોઇડ સત્વના ઓછા થવાનાં છે તે આ આસનથી મટી જાય છે. સ્ત્રીઓ ખાલી જઈ ચરબીમય થાય છે અને તેથી તેને છોકરાં થતાં અટકે છે. તેવી સ્ત્રીઓને ચરબી ઓછી કરવા માટે પણ આજ આસન કામનું છે તેમજ તેમણે ખાસ કરીને પશ્ચિમતાન આસન કરવું.

વાંચક, રસપિંડોના દરદો આમ મટે તો પછી તારે વળી તેના સત્વો લઈ દેહને શા માટે ભ્રષ્ટ કરવો પડે છે? સ્ત્રીઓ અને પુરૂષોને હિતકર એવું પશ્ચિમતાન—આસન અવશ્ય કરવું.

પશ્ચિમતાન આસન જમીન ઉપર બેશી કરવું. પગને સીધા જમીન ઉપર રાખીને કેડેથી નીચા વળવું અને કપાળ ઢીંચણ સુધી લઇ જવું અને બન્ને હાથ લાંબા કરીને બન્ને અંગુઠા પકડી લેવા.

આ પશ્ચિમતાન આસનથી પેટ જેનું જાડું થઇને ચરબી ચડી મયા જેવું થયું હોય તે ચરબી મટી જાય છે. જે સ્ત્રીઓને પણ ચરબી વધી હોય તેણે આ આસન કરવું અને તેથી ચરબી ઘટી જઇને શરીરે સુંદર બને છે. ફરજંદ લાયક થાય છે. આ આસનથી તમામ નાડીઓ ખુલ્લી થઇને પ્રાણનું સુખરૂપ વહન થાય છે. અને કદાપી જો બરોલ વધી હોય અગર પેટના દોષ વધારે હોય તો મયુરાસન કરવું કે જેથી પેટની બરોલ ઓગળી જશે, વાતપિત, કફ કે જે જીવન રસાયન પ્રવાહીનો પ્રદેશ છે તે

પણ સુધરી જશે અને શરીર મજબૂત થશે. આવી રીતે આસન કરતાં થાક લાગે તો શવાસન કરવું અને શાન્તિ લેવી.

વાંચક, આસનો ચોરાશી લાખ છે. વર્ણન કરવાથી પાલવે નહીં. તેથી યોગજ્ઞાતાઓએ ફક્ત થોડાંજ બતાવ્યાં છે. જેટલી યોની તેટલાં આસન. ફક્ત શિવજી જ તે સઘળાંને જાણે છે. યોગવિદ્યાના આદિ ગુરૂ ભગવાન શિવને ચરણે શિષ ધરીને ઉપરનાં આસનો કરવાથી જરૂર શરીર તંદુરસ્ત થશે જ. આ અસાર સંસારને તરવા માટે એ શિવનું શરણુજ ઉત્તમ છે; અને તે શરણુ અથવા આત્મધ્યાનની જરૂર છે. આત્મધ્યાન કરતાં સમાધી થાય અને અંતે મોક્ષ મળે. આવી શુભગતીના પ્રયોગનું આસન તે સિદ્ધાસન છે; કે જે કરવાથી મગજ, તેના વેન્ટ્રીકલ્સ Ventricles, પીચ્યુઈટરી, પીનલગ્લાંડ, સુષુમ્ણા, ઈડા, પિંગળા ક્રાંડ તેમજ તમામ પ્લેક્સસો જાગ્રત થઇ એવો તો શરીરમાં જીવન પ્રવાહ વહે કે યોગની અષ્ટ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ જીવન લંબાય. આ ક્ષણીક જીવન લંબાવવાનું મુખ્ય સાધન આજ છે. પ્રાણીના ભાગોનો ઉપયોગ કરી કદી પણ કોઇ અમર થવાનું નથી.

योनिस्थानकमंघ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसे
न्मेढ्रेपादमथैकमेव हृदये कृत्वा हनुं सुस्थिरम् ॥
स्थाणुः संजमितेंद्रियोऽचलदृशा पश्येद्भ्रुवोरंतरं
ह्येतन्मोक्षकपाट भेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ३६ ह. प्र ।

ઉપર પ્રમાણે કરવાથી નાકના ઉપરના ભાગમાં ફ્રોન્ટલ બોનમાં નાકની પોલાણમાં થઇને એક છિદ્ર હોય છે તેને ફ્રોન્ટલ સાઈનસ કહે છે. આ છિદ્ર આ સિદ્ધાસનથી ખુલ્લી જાય છે અને તેથી યોગી સિદ્ધ થાય છે. આમ થવાથી જીવન રસાયન પ્રવાહીને નવું જીવન મળે છે અને શરીર પૂર્ણ તંદુરસ્ત બને છે. સૂર્યના સામું જોઇ બેસવાથી અને પ્રાણાયામ આ આસન વાળી કરવાથી છાતીનાં તમામ દરદો દૂર થાય છે અને પુરૂષત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. ક્રોધ શાન્ત

થાય છે અને સ્વભાવની નિર્મળતા પ્રાપ્ત થાય છે. શરીરની તમામ નાડીઓ (જ્ઞાનતંતુઓ) શુદ્ધ થાય છે. આ આસનમાં પ્રાણાયામ ઘણે ભાગે કુંભક રહે છે. શરીરના મૂલ બંધ, ઉડ્ડીયાનબંધ, અને જલંદર બંધ ખુલ્લા થાય છે અને માનસિક તેમજ શારિરીક શક્તિ ઘણીજ સુધરે છે. આવા બદ્ધ પદ્મસનને તો યોગી, મુની, ઋષી અને મહારાજા ભર્તૃહરી જેવા ઇચ્છે છે. આ અસાર એવા સંસારના દુર્જનોના સંગ કરતાં તો આ યોગની સમાધી ઉચ્ચતમ છે માટે વાંચક તું—

गंगातीरे हिमगिरिशिला बद्ध पद्मासनस्य
ब्रह्मध्यानाभ्यसनविधिना योग निद्रां गतस्य ।
किं तैर्भाव्यं मम सुदिवसै यैत्र ते निर्विशंका
संप्राप्स्यन्ते जरठ हरिणाः शृंग कंडु विनोदं ॥

મહારાજા ભર્તૃહરીની પેઠે ગંગા કિનારે પર્વતોની શિલા ઉપર પદ્મસન બાંધીને બ્રહ્મના ધ્યાનમાં પડી યોગ નિદ્રા અનુભવ અને તારા સમાધિસ્થ શરીરને હરીણો પોતાના શીંગડાં ઘસે એવા સુદિવસને પ્રાપ્ત કર. પરન્તુ તારે

पुण्यैर्मूल फलैः प्रिये प्रणयिनि वृत्ति कुरुष्वाधुना
भूशैया नवपल्लवै रकरुणै रुत्तिष्ठ यामोवनम् ।
क्षुद्राणाम विवेकमूढमनसां यत्रेश्वराणां सदा
वित्तव्याध्यविवेक विह्वलगिरां नामानि न श्रूयते ॥

ભર્તૃહરી મહારાજાની પેઠે પ્રિયાને ઉઠાડી વનમાં જવાની વૃત્તિ કરવા પહેલાં, પવિત્ર મૂળ, ફળ, ભુશૈયા, નવવલ્કલમાં પ્રીતી લગાડતા પહેલાં, અને જે અટવીમાં અવિવેકી મૂઢ મનના ધનાઢયો ચિત્તના વ્યાધિગ્રસ્ત હોય તેવાની અવિવેકથી યુકત વાણી સંભળાય નહીં તેવા જંગલ પ્રતી જતાં પહેલાં તારે તો આ સંસારની ઉન્નતિ કરવાની છે અને આ પરાધિન ભારત સ્વતંત્ર બને તે માટે તારે

યત્ન કરવાનો છે અને છેવટે તું સંસાર યાત્રાથી થાકે એટલે પછી યોગનિદ્રા લેજે અને પદ્‍માસન સાધજે. પદ્‍માસન સંપૂર્ણ વ્યાધિનો નાશ કરનાર છે. સિદ્ધાસનમાં હાથવડે પછવાડેના અંગૂઠા પકડવાના નથી હોતા જ્યારે પદ્‍માસનનાં પીઠ પછવાડે હાથને ક્રોસ કરી સામ સામી બાજુના અંગુઠા પકડવાના હોય છે. આવી રીતે પદ્‍માસન વાળીને જે માણસ બેસે અને પ્રાણાયામ કરે તે સર્વ રોગ રહિત બને છે. સિદ્ધાસન પણ તેટલું જ ઉત્તમ છે. તેનાથી મૂલબંધ ખુલ્લો થાય છે. આ આસનો સિદ્ધ કરવાં અને તે કર્યા પછી પ્રાણાયામ સિદ્ધ કરવો. પ્રાણાયામ સિદ્ધ કરવાથી શરીરની તમામ શક્તિ જાગે છે. આ ક્રિયાઓ શરીર તંદુરસ્ત કરવા માટેની છે માટે આ ક્રિયા દરમ્યાન બ્રહ્મચર્ય પાળવું અને મિતાહારી રહેવું તે પ્રથમ કહેવાઇ ગયું. ખારૂં, ખાટું, કડવું, તીખું અને ગળ્યું ખાવું નહીં. ભાજી, તેલ, મદીરા, માંસ, હીંગ, લસણ, ડુંગળી, ગાજર, અડદ પણ ખાવા નહીં, દહીં, છાશ, કળથી વિગેરે ભારે પદાર્થો ન લેવા. દાળ ખાવાથી શરીર જડ બને છે માટે ઓછા અગ્નીથી જે ચીજ રંધાય તે ખાવી. આપણે વીટેમીનના પ્રકરણમાં સમજી ગયા કે અગ્નીથી ઘણા પદાર્થો ભારે થાય છે એટલું જ નહીં પણ તેનો ગુણ પણ ફરી જાય છે. ઘી વિનાનું અન્ન લેવું નહીં તેમજ તિક્ષણ પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો. દુધનું ભોજન સર્વથી ઉત્તમ છે. કોઇ પણ કલેશકર કાર્ય કરવું નહી. ઘઉં, ચોખા, દુધ, ઘી, ખાંડ, સુંઠ, પટોળ, મગ, વિગેરે ખાવાં. તે સઘળાંને દુધમાં રાંધીને પણ ખવાય. ખોરાક સારો અને સાત્વિક રાખવો. આ પ્રમાણે ચાલનારને ઋતુચર્યાનો બાધ લાગતો નથી. આ પ્રયોગો, યૂવા, વૃદ્ધ, અતિવૃદ્ધ, બાળક, સ્ત્રી ગમે તે નિરોગી તેમજ અતિરોગીષ્ટ સ્થિતિમાં પણ કરી શકે છે.

પ્રાણાયામ—આસનો કર્યા પછી પ્રાણાયામ કરવા. આપણે જોઈ ગયા છીએ કે થાયરોઈડ રસપિંડ તે મનનું સ્થાન છે અને મન ભટકતું રહે, અતિચિંતા, ભય, વ્યાધિ વિગેરેથી થાયરોઈડ બગડે

છે અને તેના બગડવાથી શરીર રેાગગ્રસ્ત થાય છે. ભટકતું મન ક્યારે વશ થાય તે જોવાનું છે. સુખ અને દુઃખનું કારણ મન છે અને જો મન વશ થાય તેા સુખ મળે. મનને વશ કરવું:અને પવનને રેાકવેા તે બરેાબર છે. પવન રેાકાય અને સ્થિર થાય તેા મન વશ થાય. પવન રેાકી તેના ઉપર કાબુ મેળવવા માટે પ્રાણાયામ છે. આ પવન તેજ પ્રાણવાયુ, અને પ્રાણવાયુનેા સંબંધ છે તેથી જ જીવન છે. અને તે જીવન છે ત્યાં સુધી રસપિંડેાનું સાત્મ્ય પણ છે માટે શરીર સ્થિર રાખવા પ્રાણવાયુ પર કાબુ મેળવવેા ઠીક પડશે. પ્રાણાયામથી સર્વ નાડીયેાની મળશુદ્ધિ થાય છે. પદ્માસનવાળી પ્રથમ ડાબા નસકેારાંથી વાયુ ધીરે ધીરે ખેંચવેા (બે માત્રા સુધી). પછી ચાર માત્રા સુધી કુંભક કરવેા એટલે કે બન્ને નસકેારાં બંધ કરી વાયુ રેાકવેા. ત્યાર પછી ચાર માત્રા પૂરી થએ જમણા નસકેારાંથી ધીરે ધીરે બાર માત્રા સુધી બહાર વાયુ કાઢવેા. તેને રેચક ક્રિયા કહે છે. તે પૂરી થયે વળી પાછેા જમણા નસકેારાંથી બે માત્રા સુધી વાયુ પૂરવેા તે પૂરક ક્રિયા, પછી પાછું ચાર માત્રા સુધી કુંભ કરી બાર માત્રા સુધી રેચક કરવેા. એટલે આ છત્રીસ માત્રાનેા એક પ્રાણાયામ થયેા. તેવા બાર પ્રાણાયામનેા એક પ્રત્યાહાર થાય. બાર પ્રત્યાહારની એક ધારણા થાય અને બાર ધારણાનું એક ધ્યાન થાય અને બાર ધ્યાનની એક સમાધી થાય. જ્યારે સમાધી થાય ત્યારે બ્રહ્મ જ્યેાતિના દર્શન થતાં સર્વ મેલ દૂર થઈ શાન્તિ અને સંપૂર્ણ આરેાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

યેાગવિદ્યાની સાધના કરનારે સવારે ૮૦ પ્રાણાયામ કરવા. સાંજે એંશી અને બપેારે એંશી કરવા. તેમ કરવાથી પ્રાણવાયુ ઉપર કાબુ આવતાં શ્વાસ રેાકાય છે અને શ્વાસ રેાકાતાં બાર પ્રાણાયામ જેટલેા વખત શ્વાસ રેાકાય ત્યારે પ્રત્યાહાર થયેા. તેવી રીતે ચડતાં સમાધી થાય છે.

આ વિષય ગહનતમ છે. ખાસ સંભાળ રાખવી. પ્રાણાયામ કરતાં પરસેવો, કંપ થાય તો ભૂલ સમજવી, પરંતુ આનંદ પ્રાપ્ત થાય અને શાન્તિ મળે તો બરાબર ક્રિયા થાય છે તેમ સમજવું. આવી રીતે યુક્તિસર પ્રાણાયામ કરવાથી સંપૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આવા દિવ્ય પ્રયોગો છોડીદઇને બિચારા નિર્દોષ પ્રાણીના સત્વો લેવામાં શો સાર છે તે મારાથી કાંઇ સમજાતું જ નથી.

પ્રાણાયામ અને આસનની સિદ્ધી થતાં શરીર હલકું પડે છે અને તેજની વૃદ્ધિ થાય છે. સંસારના ઘસારાથી જે રસપિંડો બગડીને શરીરને ભારે કરે છે તે જીવન રસાયન પ્રવાહી (વાત–પિત્ત–કફ) બરોબર થવાથી શુદ્ધ થાય છે અને શરીર તંદુરસ્ત થઇ તેજસ્વી બને છે. આટલા ઉપરથી હવે સમજાયું હશે કે લાંબા લાંબા પ્રયોગો દ્વારા જે સિદ્ધ થયું હતું તે પૂર્વાચાર્યોએ આસન અને પ્રાણાયામથી કર્યું છે. આપણે સવારે બ્રાહ્મણોને નદી કિનારે અથવા ઘેર નાક તાણતા જોઇએ છીએ તે અને ઉપરના વર્ણનમાં જે રીત આવી તે પ્રાણાયામમાં કેટલો ફેર છે તે જણાઇ આવશે.

જે માણસના શરીરમાં મેદ અધિક હોય તેણે મેદ દૂર કરવા ધૌતિ, બસ્તિ, નેતિ, ત્રાટક, નૌલિક અને કપાલભાતી પ્રથમ કરવા. પછી પ્રાણાયામ સાધવો. ધૌતિ કરવાથી કાસ, સ્વાસ, પ્લીહા, કુષ્ટ અને સઘળા કફના દોષો દૂર થાય છે. બસ્તિકર્મથી વાત–પિત્ત અને કફના સઘળા રોગો તથા પ્લીહોદર અને ગુલ્મ અથવા ગોળો કે પેટપીડનાં તમામ દરદો તથા મોટા આંતરડાનાં દરદો મટે છે.

વાંચક, આ વર્ણન વાંચી તું ખોટા વિચાર કરીશ નહીં. સવારે, બપોરે અને સાંજે મળી ૨૪૦) પ્રાણાયામ અને તે વળી ખાસ પરેજ પાળીને ? શું કમાવા માટે ? અમને તો આ ચાલુ પ્રવૃત્તિના જમાનામાં આવા ધત્તિંગો પાલવે નહીં. અમારે મીલોમાં, કારખાનાઓમાં અથવા તો પેઢીઓમાં ટાઇમસરજવાનું હોય છે.

રેલ્વે, તાર, ટેલીફોન, વિજળીક કારખાના અને દવાખાનાના ટાઇમો સાચવવાના હોય છે. મોટી મોટી મીટીંગોમાં અમારે ભાગ લેવાનો હોય ત્યાં વળી આવા ફંદામાં કયાં પડીએ. પ્રભુ અગર બ્રહ્મના નામ નીચે તો ધતિંગ ચાલે છે. જે વસ્તુ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણુથી સિદ્ધ થતી નથી તે માટે આમ ફાંફાં મારી વખતની બરબાદી કરવી એ પાલવે તેમ નથી. વાંચક, જરા શાન્ત મન રાખી મારૂં સાંભળીશ ? કૃષ્ણે અરજુનને વિષાદ યોગમાં શું કહ્યું હતું ? સ્વધર્મમાં નિધન શ્રેષ્ટ છે અને પરધર્મ તો ભયાવહ છે. આપણું જે છે તે પ્રયોગોથી સાબીત થયું છે, થાય છે અને થશે કે તે સઘળું શ્રેષ્ટ જ છે. આપણે કેળવાયા અવળી રીતે તેનું જ આ પરિણામ છે. આપણે કોટ પાટલુનના ભભકાથી અંજાયા છીએ. પાશ્ચિમાત્યો તનતોડ મહેનત કરી રહ્યા છે તેનું આપણે અનુકરણ કરી રહ્યા છીએ. હંમેશા અનુકરણ કરનારા તિરસ્કારને પાત્ર હોય છે. અનુકરણ કોણ કરે ? વાંદરા. ઘણા અંગ્રેજના મુખે મેં સાંભળ્યું છે કે અંગ્રેજી ઢબ અને રીતભાતમાં તમો વાંદરા જેવા જણાવ છો. વાત સાચી છે. જો આપણે આપણા પહેરવેશ અને રીતભાતમાં હોત તો જરૂર પૂજાત. પરન્તુ પોતાનું છોડયું એટલે મૂર્ખ ઠર્યા. હવે મોહ છોડો. પાશ્ચિમાત્યોનું ગ્રહણ કરવાથી કાંઇ પાશ્ચિમાત્યો આપણને તેમનામાં ભેળવતા નથી તેમજ તેઓ કાંઈ આપણને માન પણ આપતા નથી. ત્યારે આ બધો દંભ શો ? આપણે તો આપણું સાચવી ખરા હિન્દુ બનવું અને આર્ય સંસ્કૃતિને દીપાવવી.

વાંચક, તારે આ યોગનો અભ્યાસ કરવાનો છે. કર્યા પછી તું સંસાર ચલાવી શકે છે, ધંધો કરી શકે છે, શોધખોળમાં તને આ યોગ મદદ કરશે. તું ટ્રેઇન, તાર, ટેલીફોન, વિમાન, અને સ્ટીમરોની શોધ કરી શકે છે. તું જરૂર ભૂમિના પડ શોધી કાઢી શકે છે અને આકાશના તારાની પણ શોધ કરી શકે છે. તમામ ખાતામાં ભાગ લઈ શકે છે. કર્મયોગી તારે થવાનું છે. કારણુ કર્મશ્રેષ્ટ છે

અને અકર્મી થઇ બેશી રહેવાથી તો શરીર–યાત્રા પણ મુશ્કેલ થઈ પડે માટે તારે ઉદ્યોગ તો કરવાનો જ છે એટલે ભડકીશ નહીં; પણ નરસીંહ મહેતાનું વચન યાદકરકે—

શરીર શોધ્યા વિના સાર નહીં સાંપડે,
પંડીતા પાર પામે ન પોથે.

શરીરની શોધ આવસ્યક છે. શારીરશાસ્ત્ર કે જેને એનેટોમી કહે છે તે તો જરૂર જાણવીજ જોઇએ. એનેટોમી પાશ્ચિમાત્યની દ્રષ્ટીએ નહીં પણ આર્યોની દૃષ્ટીએ. પાશ્ચિમાત્યો જડ ભાવથી શીખે, આપણે ચૈતન્ય ભાવથી શીખીએ. શરીર શોધી વળીએ. આત્માના સ્થાનની શોધ કરીએ અને યોગના અંગોને શરીર શોધીને ખીલવીએ. શારીરશાસ્ત્ર તો વૈદક અને યોગ બન્ને માટે ઉપયોગી છે. ઈશ્વરને પામવા માટે તે ઉપયોગી છે, માટેજ નરસીંહ મહેતા જેવો ભક્ત તેમ કહે છે. એનેટોમીની ઉપયોગીતા નરસીંહ મહેતા જેવો ભક્ત પણ જણાવે છે માટે સર્વેએ તે જાણવાની ખાસ આવસ્યકતા છે. વાંચક, હવે જરા વિચાર કરીને ચેત અને આ પરાધીન ભારત સ્વતંત્ર ત્યારેજ થશે કે જ્યારે તું બધી બાબતોમાં તારા પગ ઉપરજ ઉભો રહીશ. એક ટાંકણીથી માંડી એન્જીન સુધી અને પાણીથી માંડી મિષ્ટાન સુધી તું સ્વદેશની બનાવટ ઉપર આધાર રાખીશ તોજ તું માન પામીશ, બાકી તો પારકું તેટલું ભયકારક છે તે જરૂર સમજજે.

આટલું ભાર દઇને લખવાનું કારણ એજ કે આ અતિ ઉત્તમ વિદ્યા તારા દિલમાં ઠસે અને તું શ્રમજીવી થા. આપણે આ બિહામણા પરાધિન કરનાર સુધારાની જરૂર નથી; ફક્ત આપણા પૌર્વાત્યોએ જે રસ્તા કર્યા છે તેના પાલનમાંજ શ્રેષ્ટતા છે.

માટે એનેટોમી જાણીને પછી તેનું જ્ઞાન યોગના ઉપયોગી રસપિંડો સાથે જોડીને તું આસન અને પ્રાણાયામ જરૂર કરજે કે જે કરવાથી તારૂં એનેટોમીનું જ્ઞાન સાર્થકતાને પામે. એનેટોમીનું

જ્ઞાન પાર્થિવ છે અને યેાગનું જ્ઞાન સાર્થિક છે માટે યેાગનું જ્ઞાન લઈ પ્રાણાયામ કરવામાં આવે તેાજ એનેટેામીનું જ્ઞાન સાર્થકતાને પામે માટે આ વિષય તરફ બેદરકાર ન રહેવાય માટે આટલેા આડેા, લાંબેા પ્રસ્તાવ કરવેા પડયેા છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે નાકના ઉપરના ભાગમાં ફ્રાન્ટલ સાઈનિસ, અને સ્ફીનેાઇડલ સાઇનસેા છે. આ સાઈનિસેા મગજની પેાલાણુ સાથે સંબંધ રાખે છે. નેતી કરવાથી ખુલ્લી જાય તેા અણિમા આદિસિદ્ધી જરૂર પ્રાપ્ત થાય છે. અને તે ઉપર રહેલી પીનલબેાડી અને પીચ્યુઇટરી શુદ્ધ થાય છે. આ પ્રમાણે કર્યા પછી ગજગકર્ણી ક્રિયા પણ કરવી ઠીક પડશે. આવી ક્રિયા કરવાથી શરીર તદ્દન નિર્મળ થાય છે. તત્પશ્ચાત મુદ્રાએા કરવી. મહામુદ્રા, મહાબંધ, મહાવેધ, ખેચરી, ઉડ્ડ્યાન, મૂલબંધ, જાલંધરબંધ, વિપરિત કરણી, વજ્રેાલી, અને શક્તિચાલન એ દશ અદ્દભૂત મુદ્રાએા છે. આપણે આગળ જોઇ ગયા છીએ કે જીવન રસાયન પ્રવાહી શરીરમાં બરેાબર હેાય તેા શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. તે વધે અગર ઘટે તેા શરીરમાં રેાગ ઉત્પન્ન થઇ વૃદ્ધાવસ્થા વહેલી આવે છે અને શરીર પડી જાય છે. રસપિંડેા શરીરમાં જે છે તેનાં પ્રવાહી અમુક છિદ્રેા દ્વારા ઝરે છે. પીચ્યુઇટરીનેા રસ સ્ફીનેાઇડલ સાઇનસ દ્વારા, થાઇ-રેાઇડનેા રસ જીભ પછવાડેના છીદ્રમાંથી, પેન્ક્રીઆસ, લીવર, ડીએા-ડીનમના રસપિંડેાનેા રસ તેમના સ્થાનમાંથી અને વૃષણનું વીર્ય અગર જીવન પ્રવાહી ખાસ નલી દ્વારા વ્યયને પામે છે. આ પ્રવાહી આમ શરીર બહાર જાય એટલે તે પેદા કરવા તે રસપિંડેાને વધારે કાર્ય કરવું પડે અને તેને પહેાંચી ન વળે એટલે તે પીંડાને કામ વધારે કરવું પડે તેથી તે પિંડેા વધી જાય અથવા પ્રવાહી ઘટે અગર વધે. આમ થવાથી તેવાં ચિન્હેાવાળા દરદેા થાય છે. આ દરદેા પાશ્ચિમા-ત્યેાએ શેાધી કાઢયાં અને તેની સારવાર પણ શેાધી કાઢી, પરન્તુ આપણા પૌર્વાચાર્યોએ તેા જે જે છિદ્રોમાંથી તે રસેા ઝરે છે તે

સઘળાં છિદ્રો ગોતી કાઢયાં અને તે રસપ્રવાહ અટકાવી રસપિંડોને જેવીને તેવી સ્થિતિમાં રાખવા મુદ્રાઓ કરી. આ મુદ્રાઓ કરવાથી તે છીદ્રોમાંથી ઝરતો રસ બંધ થાય છે અને તે છીદ્રો કાયમી બંધ થાય છે. આ રસનું કમી થવું અને ઝરવું તે મૃત્યુ આમંત્રવાનું સાધન છે અને તેનું જળવાવું તે જીવન ટકાવવાનું ખાસ અંગ છે. પાશ્ચિમાત્યોએ આ છિદ્રો શોધી તેના નામ પણ આપ્યાં છે ખરાં પરન્તુ તેમાંથી આ જીવનરસાયન પ્રવાહીનો રસ ઝરે છે તે શોધી કાઢયું નથી, પરન્તુ જ્યારે તે શોધ થશે તે વખતે તો તેઓ આ યોગશાસ્ત્ર તરફ જોયા વિના પોતાની શોધના જબરજસ્ત બણગાં ફૂંકશે, પરન્તુ જો આ શાસ્ત્ર પ્રતિ દૃષ્ટિ કરશે તો જરૂર જણાશે કે આ શોધ તો જુની છે. તેઓ પણ એક દિવસે આ ઝરતા રસને વૃદ્ધાવસ્થા અને મરણનું કારણ જણાવશે ખરા. હાલ પણ તેમ જણાવે છે કે વીર્યનું જવું અને કમી થવું તથા તમામ રસપિંડોના રસનું કમીપણું વૃદ્ધાવસ્થા લાવે છે. આ ઝરતા રસને અટકાવવા યોગશાસ્ત્રે મુદ્રાઓ શોધી કાઢી છે અને આ મુદ્રા કરનાર માણસ મૃત્યુ ને જરા જીતે ખરો. તે પૂર્ણ તંદુરસ્ત બને છે. આ મુદ્રાઓથી જીવનરસાયન પ્રવાહી શરીર બહાર જતું નથી અને તમામ રસપિંડો, સીમ્પેથેટીક નર્વસ સીસ્ટમ, બધી કુંડલીઓ (Nervous Plexuses) તથા સ્પાઇનલ કોર્ડ અને મગજમાં જીવનરસાયનના જીવનનો પ્રવાહ ચાલી રહે છે અને નવી શકિત, ઓજસ તથા તેજ પ્રાપ્ત થાય છે. મગજનાં તળીઆં (floor–Base) નાં છિદ્રો પ્રતિ કોઈ પણ શારીરશાસ્ત્રીએ વજન આપ્યું નથી તેનુંજ આ પરિણામ છે. જો તેના પ્રતિ ધ્યાન અપાય તો આ વર્ણન બરોબર સમજાશેજ. દાખલા તરીકે ખેચરીમુદ્રાથી જીભ ગળાના પાછલા ભાગમાં વાળી નાકના પાછલા છિદ્રોમાં ગોઠવી પાછળના તથા આગળના સ્ફીનોઇડલ સાઇનસોને સાફ કરવાની ક્રિયા છે તથા જીભના મૂળમાં જે થાયરોઇડનું સત્વ છે તે જે નલીકા વાટે ઝરે છે તે બંધ કરવાનું છે. આ છિદ્રોમાંથી ચંદ્રાત્મક જે રસ ઝરે

છે તે જો બંધ થાય તો શરીર આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરે. આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી વીર્ય પેશાબની નળીમાંથી નીકળે છે તે બંધ કરવા વજ્રોલી મુદ્રા છે. ને કરવાથી વીર્યપાત થતોજ નથી. આવા પુરૂષો ઉર્ધ્વ રેતા ગણાય છે. વીર્ય જાય નહીં તો પછી માણસ વૃદ્ધ એકદમ થઇ શકેજ નહીં. આવી રીતે આ મુદ્રાઓ પણ રસપિંડોને તંદુરસ્ત રાખવા માટેજ યોજાણી છે. આ વિષય ઘણોજ ગૂઢ તેમજ કંટાળા ભરેલો છે માટે અત્રે અમે તેનું વર્ણન કરતા નથી; તેમજ આ મુદ્રાઓ પોતાની જાતે કરવામાં ઘણું જોખમ છે. ગુરૂ દ્વારા કરવી; તેથી પણ અમો તે વિષય ખુલ્લો કરવા ઇચ્છતા નથી. જેને ઇચ્છા થાય તેણે ખુલાસો ગુરૂ દ્વારા અથવા અમને લખી કરી લેવો. ટુંકામાં એટલુંજ કે શરીરને સંપૂર્ણ આરોગ્ય રાખવા રસપિંડોને નિરોગી અને નિર્મળ રાખવા જોઈએ અને તેમ કરવા માટે મૂદ્રાઓ ખાસ કરવાથી બીજી દવાની જરૂર પડતી નથી. વળી આ મુદ્રાઓ કરવા માટે કાંઈ બાવા થવાનું નથી. આ મુદ્રા સ્ત્રી તેમજ પુરૂષો કરી શકે અને સંસાર પણ ચલાવી શકે છે. નિશાળમાં અભ્યાસ કરેલ માણસ જેમ સહેલાઇથી હિસાબ કરી શકે છે તેમ આ આસન, પ્રાણાયામ, અને મુદ્રા શિખેલ માણસ સંસાર વૈભવથી ચલાવી શકે છે. માટે આ જ્ઞાન દરેકને આવશ્યક છે; અને રસપિંડની ચિકિત્સા જ આ જ્ઞાનમાં છે. રસપિંડનું પ્રવાહી તેજ, વાત, પિત્ત, અને કફ અને તે સાત્મ્ય રાખવા માટેજ આ પ્રયોગો છે. આ પ્રયોગોથી આપણા પૂર્વાચાર્યો દીર્ઘજીવી થયા એટલુંજ નહીં પણ આખી પૃથ્વી ઉપર રાજ્ય કરતા અને સુધરેલા ગણાતા. જે વખતે યૂરોપ નગ્ન દશામાં ફરતો તે વખતે બારીકમાં બારીક કાપડ વણી જગતભરને ઢાંકનાર ભારત હતું. આજે આવા દિવ્યજ્ઞાનનો નાશ થવાથી ભારત પરાધિન દશા ભોગવે છે અને તેનાં બાળકો નિર્વીર્ય થયાં છે તેથી તેમની ઓજસ, શક્તિ અને કાન્તિ હણાઈ ગઈ છે અને તદ્દન જંગલીમાં ખપતી થવા લાગી છે. વાંચક યોગના આનાથી પણ હજી

ઘણા વધારે પ્રયોગો છે પરન્તુ તે અસ્થાને છે એટલે હવે વધારે આપવા યોગ્ય ધારતો નથી તેથી આ વિષય ટુંકાવી હવે બંધ કરૂં છું. આટલા વર્ણન ઉપરથી તને ખાત્રી તો થઈજ હશે કે પ્રાણીજન્ય દવા અથવા રસપિંડ સુધારવા રસપિંડનાં સત્વો કરતાં વધારે ફાયદાકારક અને સહેલા બીજા ઉપચારો છે. હવે તું કદી પણ દેહને ભ્રષ્ટ કરનાર દવા ખાઈ તારા શરીરને ઈશ્વરનું ગુન્હેગાર બનાવીશજ નહીં. આપણો સમાગમ પૂરો થાય છે. વ્હાલા, પ્રભુ પથગામી થઈને યોગી થજે. કેવો ? કૃષ્ણ જેવો યોગી થજે હો.

